๔๘ พระธรรมเทศนา
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)
อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์

๔๘ พระธรรมเทศนา
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพฺโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๙๙๙ หมู่ ๙ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์
วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๔๘ พระธรรมเทศนา

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๕๔๙-๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๐
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมุนไพรคู่แผ่นดินไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต
หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ
โปรดติดต่อขออนุญาต
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง (ประธานกรรมการจัดการมรดกธรรมฯ)
ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๖-๗๕๖๓, ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔
โทรสาร ๐-๔๕๒๖-๘๐๘๔

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกธรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช ๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทธรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ์สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตรสุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไปศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยึดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

สารบัญ

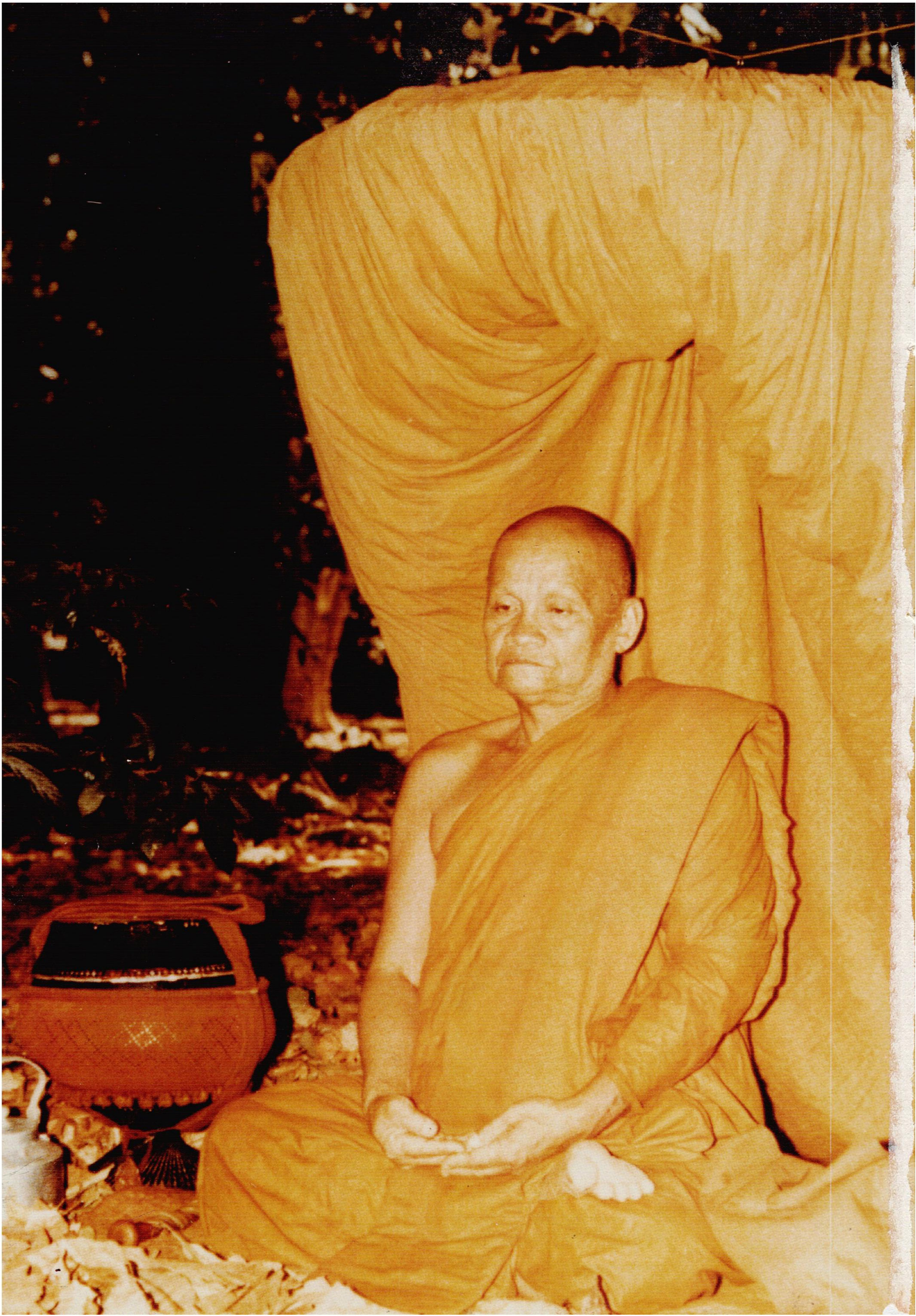
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

๔๘ พระธรรมเทศนา พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ๑

- พระธรรมเทศนาสำหรับบรรพชิต ๓
- พระธรรมเทศนาสำหรับคฤหัสถ์ ๓๓๗

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี



๔๘ พระธรรมเทศนา

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

พระธรรมเทศนาสำหรับบรรพชิต

การเสียสละนี้แหละ
เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแท้
การเสียสละนี้ไม่มีเมื่อไร
ก็ไม่ถึงธรรมเมื่อนั้น

๑

เสียสละเพื่อธรรม

การปฏิบัติธรรมของพวกเราทั้งหลายที่มารวมกันอยู่นี้ ทั้งพระอาคันตุกะและทั้งพระเจ้าของถิ่น ผมเองก็ไม่ค่อยจะมีเวลาได้พบกับพระอาคันตุกะบางท่าน ส่วนพระที่อยู่ในถิ่นนั้นได้เคยอบรมบ่มนิสัยมาพอสมควร ฉะนั้น จึงไม่ควรปล่อยโอกาสและเวลาให้เนิ่นนานไป

อย่างไรก็ตาม จะเป็นพระอาคันตุกะหรือเป็นพระเจ้าของถิ่นก็ตาม ทุกๆ ท่านนั้นให้เข้าใจว่า เราเป็นผู้หนึ่งซึ่งเป็นผู้เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างโดยความหมายในทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ถ้าท่านองค์ใดยังไม่ยอมเสียสละสิ่งอันควรเสียสละในทางพระพุทธศาสนานี้ ท่านองค์นั้นก็ยังไม่เข้าถึงพระพุทธศาสนา ยังไม่เข้าถึงความสงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือตามวิสัยของสมณะ ความหมายที่พวกเราทุกๆ ท่านที่มารวมกัน ก็มีจุดหมายกันอย่างนั้น ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้พวกเราทั้งหลายนั้นต้องเข้าใจว่ารวมทั้งพระอาคันตุกะและรวมทั้งพระที่อยู่ในถิ่นฐานนี้ ก็คือ เป็นพระองค์เดียวกันเป็นพ่อแม่อันเดียวกัน มีข้อวัตรปฏิบัติเสมอกัน มีความเป็นอยู่เสมอกัน นั่นจึงมีความสามัคคีกัน มันจึงมีความสบายสมกับว่าเราเป็นผู้ที่เสียสละมาแล้ว

การเสียสละนี้แหละ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแท้ ทุกท่านที่แสวงหาโมกขธรรม คือเป็นทางหรือเป็นปากทางแห่งการพ้นทุกข์นั้น ก็คือมีคำๆ เดียวเรียกว่า **"ยอมเสียสละสิ่งทั้งปวง"** นั่นเอง อันใดที่พวกเราทั้งหลายสละไปแล้วนั้น เราปล่อยไปจากกายก็เบากาย ปล่อยไปจากใจก็เบาใจ อันนี้คือการปฏิบัติที่พวกเรามุ่งแสวงหา

ก็ไม่มีอะไรมากมาย ถ้าเรายอมเสียสละแล้วมันก็ถึงธรรมะเท่านั้นแหละ ไม่ต้องยาก ไม่ต้องยุ่ง ไม่ต้องลำบาก ผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมะข้างในก็เอาธรรมะข้อปฏิบัติอันนี้มาทำกัน เช่น ขันติบารมี วิริยบารมี เมตตาบารมีทั้งหลายเหล่านี้เป็นต้น มาเป็นขั้นตอนที่เราจะดำเนินในชีวิตของเราอยู่เสมอ อันนี้เป็นพี่เลี้ยงที่จะให้พวกเราทั้งหลายเข้าถึงธรรมะ จะให้ถึงปากถึงทางถึงโมกขธรรมอย่างที่เราปรารถนา

แต่ว่าก็ทุกท่านทุกองค์นั้นอาจจะยังไม่เข้าใจในการปฏิบัติ เช่น มาอยู่ในวัดหนองป่าพงนี้ หรือบวชเข้ามาแล้ว ก็นึกว่าเราได้บวชแล้วอย่างนี้ก็มี ก็เพราะมองเห็นว่าผ้าจีวรมันเหลือง ได้ปลงผมตามกาลตามเวลา อาศัยเที่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีพ แค่นี้ก็เข้าใจว่าเราบวชแล้ว หรือหากว่าเราได้มาร่วมอยู่ในวัดหนองป่าพงนี้ นึกว่าถือพุทธศาสนาและเข้าถึงพุทธศาสนาแล้วอย่างนี้ หรือว่าเราได้มาร่วมกับผู้ประพฤติปฏิบัติ ก็ว่าเราได้ปฏิบัติแล้วอย่างนี้ อันนี้มันยังมีอะไรเป็นเครื่องกำบังอยู่ในตาข้างในนี้มาก เราไม่ค่อยจะมองเห็น สิ่งที่เรามองเห็นข้างนอก มันเป็นสิ่งผิวเผิน เช่นว่า “ผมไม่มีศรัทธา ผมจะมาบวชรึ” “ผมไม่มีศรัทธา ผมจะมาปฏิบัติรึ” หรือ “ผมไม่ชอบอยู่ป่า ผมจะมาอยู่ป่ารึ” อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นความเข้าใจเพียงผิวเผิน

ความเป็นจริงนั้นการปฏิบัตินี้ มันเป็นของพวกท่านทั้งหลาย ที่จะรู้ได้ในใจของพวกท่านทั้งหลาย เพราะความผิดชอบทั้งหลาย ความดีชั่วทั้งหลายนั้น ไม่มีใครเห็นกับเราด้วย เราจะยืน เราจะเดิน เราจะนั่ง เราจะนอน เราจะมีความรู้สึกอย่างไรนั้น ก็เป็นเพียงแต่ว่าเราคนเดียวนั้นเป็นคนรู้จัก ถ้าเราฝืนข้อประพฤติปฏิบัติคือพระธรรมวินัยนี้ ก็เราเองเป็นคนรู้จัก คนอื่นไม่ค่อยรู้จักด้วย ฉะนั้นการมาอยู่ร่วมกันนี้จะต้องอาศัยตัวเองเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากเราไม่อาศัยตัวเราเอง คนอื่นเราก็อาศัยไม่ได้ อันนี้ให้เข้าใจให้ดี

การปฏิบัตินี้ไม่มีทางจะมองเห็นอะไรได้ข้างนอก ดังนั้น ผู้ประพฤติปฏิบัตินี้บางท่านบางองค์มีความเดือดร้อน เดือนร้อนอะไร เดือดร้อนเรื่องความสงสัย สงสัยที่อยู่อาศัย สงสัยในความรู้สึกนึกคิดของเรา และการสงสัยเกิดขึ้นโดยเฉพาะเรื่องของคนอื่น ก็มีเรื่องราวต่างๆ เช่นนั้น อันนี้เป็นเหตุให้เราอยู่ไม่สบาย

ไม่ต้องยกอื่นไกลหรอก ตัวอย่างผมเองนี่แหละ ให้พวกท่านทั้งหลายฟังให้เห็นชัด เพราะผมนี้ก็เป็นนักบวช ตลอดแต่วันบวชมาตั้งแต่เป็นเณร แต่ไม่ค่อยยอมเสียสละ อยู่มาสามสี่ห้าพรรษาแล้วก็ตาม ก็มีความเสียสละน้อย สิ่งที่ชอบใจเราก็เสียสละ สิ่งที่ฝืนใจเรานั้นผมไม่ค่อยยอมเสียสละ อะไรที่ผมไม่ชอบใจแล้วผมก็ไม่ค่อยยอมเสียสละ อันนั้นจึงมามองเห็นว่า การยอมเสียสละของเราทั้งหลายนั้นมองเห็นได้ยาก เพราะตามธรรมดาของคนเราสามัญชนก็ต้องเป็นอย่างนั้น มันชอบตามใจตัวเอง ชอบตามเรื่องของตัวเอง แต่ถ้าหากว่าเราเข้าถึงการประพฤติปฏิบัติแล้ว มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าเรามาสะสางดีๆ แล้วไม่เป็นอย่างนั้น

ทีนี้ เมื่อเข้ามาบวชเข้ามาปฏิบัติ ถ้าอยู่ไปอย่างนั้นมันก็มีความสบายอย่างหนึ่งเหมือนกัน ผมนี่อยู่ทั้งวัดบ้าน ทั้งวัดป่า อยู่ไปอย่างนั้นเรื่อยๆ ไป ก็ไม่มีอะไรเท่าไร เพราะไม่มีเรื่องขัดใจของเรา เราอยากจะพูดอะไร เราก็พูด อยากจะทำอะไร เราก็ทำตามใจของเรา ก็เลยไม่มีความเดือดร้อน สบาย สบายใจของตัวเอง อยากพูดอะไรก็พูด อยากทำอะไรก็ทำ เลยสบาย ความสบายเช่นนั้นแหละมันมีความผิด มันมีความไม่สบายอยู่ในนั้นมาก แต่เราก็มองไม่เห็น แล้วก็ตามใจความสบายใจของเราเรื่อยๆ ไป

ความเป็นจริง ใจของเรานั้นกับสัจธรรมมันคนละอย่างกันเสียแล้ว ใจของเราถ้าหากว่ามันผิด แต่เราชอบใจเราก็ทำก็ได้ แต่ว่ามันไม่ใช่สัจธรรม ไม่ใช่ธรรมที่ให้พ้นทุกข์ อันนั้นมันถูกเฉพาะใจของเรา ตามธรรมะนั้นมันไม่ถูก มันก็เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ มา ถ้าปล่อยใจไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีอะไรมากมายเท่าไร

ผมเคยเปรียบเทียบให้ท่านทั้งหลายฟังเสมอว่า เมื่อเราเป็นเด็กหรือเด็กทั้งหลายตลอดจนทุกวันนี้ เราเอาตุ๊กตาอันหนึ่งตัวหนึ่งให้เล่น เด็กก็เล่นสบายใจเพราะตุ๊กตาเป็นสิ่งที่ชอบใจอย่างนี้ แต่เด็กคนนั้นไม่รู้เรื่องว่าตุ๊กตานี่เป็นพิษ ก็เพราะเข้าใจว่าตุ๊กตานี้มันชอบเล่น ก็เพลินกับตุ๊กตานั้น เมื่อเล่นไปหลายๆ วัน ตุ๊กตามันหล่น มันแตก เด็กนั้นจึงจะรู้สึกตัวว่าความน้อยใจความเสียใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น เมื่อตุ๊กตามันยังไม่แตกมันยังไม่พัง ความชอบใจความสุขใจนั่นแหละมันบังทุกข์ไว้ มันบังไม่ให้เห็นทุกข์ก็เพราะตุ๊กตามันยังไม่พัง อันนั้นเป็นเครื่องกำบังไว้

ไม่ให้เด็กร้องไห้เป็นทุกข์ เมื่อตุ๊กตานั้นมันพังไปแล้ว เด็กนั้นมันก็เสียใจมันก็ร้องไห้ เมื่อมาถึงความจริงเช่นนี้แล้ว เด็กมันอยู่ไม่ได้

เมื่อเราบวชเข้ามา อยู่ในความหลอกลวงของอารมณ์ทั้งหลาย เราก็สบายสบายกันอยู่ อาศัยอารมณ์นั้นเป็นอยู่ อันนี้ก็เหมือนกัน ฉันนั้น ถ้าเราปฏิบัติกันมีความสบาย ผมก็ถามว่า "มันสบายอย่างไร มันสบายเพราะว่ามีอาการเสียสละทางใจหรือ" อย่างนี้ ความเป็นจริง ความสบายนั้น มันมีพิษอยู่ในนั้น มันสบายอยู่กับสิ่งที่เราชอบใจ สิ่งที่ไม่ชอบใจเราก็ไม่สบาย อันนี้ก็เป็นเครื่องกำบังของพระภิกษุสามเณรผู้ประพฤติปฏิบัติอยู่เหมือนกัน เท่ากับว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าถูกอารมณ์อันใดที่ไม่ชอบใจ มันก็ใจไม่สบาย ถูกอารมณ์บางอย่างที่เราชอบใจ เราก็สบาย อย่างนี้ยังไม่เห็นพื้นฐานอะไรเลย

พูดว่ายังไม่เห็นพื้นฐานอะไร เหมือนเด็กมันเล่นตุ๊กตา มันยังไม่เห็นพื้นฐานของทุกข์เลย ไม่เห็นพื้นฐานของตุ๊กตาที่อาจจะพังได้ มันก็ติดอยู่อย่างนั้น อารมณ์ที่พวกเราทั้งหลายติดตามมันอยู่ด้วยความชอบใจ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันก็มีความหลงงมงายอยู่ในตุ๊กตาเหมือนเด็ก นี้เรียกว่า งมงายอยู่ในอารมณ์เหมือนเด็กนั้น เมื่อถึงเวลามันเปลี่ยนแปลง มันเป็น *สัญญาวิปลาส* เมื่อสัญญาวิปลาสคือสัญญาความจำนี้เปลี่ยน มันเปลี่ยนจากที่เก่าของมัน อย่างเราเห็นบาตรของเราอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นวิปลาสอันหนึ่งอยู่ ตอนบาตรไม่ร้าวไม่แตก เมื่อบาตรเราแตก มันก็เป็นสัญญาวิปลาสขึ้นอีกอันหนึ่ง จิตมันจะเปลี่ยนทันที นี้เรียกว่าจิตไปอาศัยอามิสอยู่ ไม่อาศัยเนกขัมมธรรม อาศัยอามิสคือสิ่งของ อาศัยบาตร อาศัยจีวร อาศัยเสนาสนะอยู่ มันก็เพลิน มันก็ติดอยู่ด้วยอามิส ไม่อาศัย *เนกขัมมะ*[๑] อยู่ภายใน

อย่างกิจของบรรพชิตที่ท่านสวดกันวันนี้[๒] เป็นประโยชน์มากเหลือเกิน ไม่ใช่ว่าไม่เป็นประโยชน์ แต่สูตรนี้มันก็อาภัพ อยู่ในตำรับตำราของมัน เหมือนกับไม่มีอะไร ถ้าเราเอาสูตรนี้มาพิจารณา มันก็มีข้อความออกมา มันก็มีความหมาย เราได้ฟังก็เป็น

---

[๑] การออกจากกาม, การออกบวช, ความปลอดโปร่งจากสิ่งล่อเร้าเย้ายวน

[๒] บทสวดปัจจัยปัจจเวกขณะ คือ บทพิจารณาก่อนบริโภค ปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา

เช่นนั้น เพราะฉะนั้น บริขารชิ้นใดชิ้นหนึ่งจะเป็นบาตร จีวร เสนาสนะเภสัช อะไรก็ตาม ในวันนี้เรามักไม่ได้พิจารณา แล้ววันพรุ่งนี้ก็ต้องพิจารณา เราห่มจีวร ใส่สังฆาฏิ เราฉันบิณฑบาต เราอุ้มบาตรเข้าไปในบ้านอย่างนี้ ที่อยู่ที่อาศัยอย่างนี้ วันนี้ตอนเช้า เรายังไม่ได้พิจารณา อดีตมันล่วงมาแล้วนั้น ต่อมานี้ท่านจึงให้พิจารณา พิจารณา ถึงอามิสทั้งหลายนี้ว่ามันเป็นอามิส มันเป็นวัตถุ บัดนี้เรามองเห็นด้วยตา เราก็สบายใจ อีกวันหนึ่งเราไม่ได้มองเห็นด้วยตา เราก็จะเป็นทุกข์ นี้เรียกว่าอามิสสุข มันสุขอยู่ ด้วยอามิส พระพุทธเจ้าจึงให้เราทั้งหลายพิจารณาให้มากที่สุด เรื่องจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช

มันเป็นเรื่องข้องเกี่ยวกับเรื่องสมณะทั้งหลายอยู่เท่านั้น ๔ อย่าง คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช เป็นบริขารและเป็นปัจจัยจำเป็นที่พวกเราทั้งหลายจะต้องอาศัย อยู่ตลอดเวลา เหมือนกันกับพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลาย มันเป็นของจำเป็น ของสมณะทั้งหลายที่จะอยู่อาศัยจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ฉะนั้น ท่านกลัวว่าเราทั้งหลาย จะไปเพลินในอย่างอื่นเสีย จะไม่ได้พิจารณาอันนี้ ได้อาหารก็เพลินกับอาหาร ได้จีวร ก็เพลินกับจีวร ได้บาตรก็เพลินกับบาตร ได้กุฏิที่ดีที่สวยก็เพลินเสีย ได้ยาบำบัดโรค ฉันเข้าไปมันหายโรคก็เพลินเสีย กลัวพวกท่านทั้งหลายจะเป็นผู้เพลินอยู่ด้วยสิ่ง ทั้งหลายเหล่านี้โดยปราศจากสติ ไม่มีสติก็เป็นเหตุให้เพลินให้หลงไหลตามสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้

สตินี้มันเป็นธรรมอันหนึ่ง แต่ว่าเราก็พยายามให้มีธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นมารวมกัน หลายๆ อย่าง เช่น มีสติแล้วต่อไปก็มีสัมปชัญญะรู้ตัว พูดง่ายๆ เรียกว่าสติ ความระลึกได้ เมื่อมีความระลึกได้ ความรู้ตัวมันก็พร้อมกันมา เมื่อมีความรู้ตัวเกิดขึ้นมาเราก็หา ที่พึ่งที่หลักเรียน หาที่ปฏิบัติ ต่อไปก็ให้วิจัย ปัญญาก็เกิด สิ่งทั้งสามนี้มันจะต้อง พร้อมเพรียงกันอยู่เสมอทีเดียว ถ้าเรามีสติอยู่ สัมปชัญญะก็เกิดขึ้น เมื่อสัมปชัญญะ เกิดแล้วก็ดึงเอาปัญญามา สติดึงเอาสัมปชัญญะมาระลึกแล้วก็รู้ตัว รู้ตัวแล้ว ก็พิจารณา ปัญญาเกิด ถ้าหากปราศจากธรรม ๓ ประการนี้แล้ว ก็ตกลงว่าเราทั้งหลาย อยู่ในความประมาท พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า *"ผู้ไม่มีสติก็คือคนประมาท คนที่ประมาทนั้น*

ก็คือคนตาย” แม้มีชีวิตอยู่ก็เรียกว่าตายแล้ว เพราะจิตมันตาย ไม่มีอะไรแล้ว เป็นผู้ประมาท **ปะมาโท มัจจุโน ปะทัง** คนประมาทแล้วเหมือนคนตาย

นี่ตายในภาษาธรรมะ ตายในภาษาด้านปรมัตถ์ ไม่ใช่ตายในร่างกายของเรา เกิดในร่างกายของเรา เป็นผู้ตายในภาษาธรรมะ ไม่ใช่เป็นภาษาคนธรรมดา ถ้าเป็นภาษาคนธรรมดา ตายก็ลมหายใจไม่มี นี่ก็เรียกว่าเขาฟังกันออก เขารู้กัน แต่ตายโดยธรรมะก็เรียกว่าผู้ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา ฉะนั้น เมื่อไม่รู้จักอันนี้ เราก็เห็นว่าเราเป็นอยู่เสมอ ไม่เห็นว่าเราตาย ทีนี้เมื่อคนตายจะเป็นอย่างไร เมื่อตายมันก็หมดแล้ว หมดความรู้สึกหมดอะไรหลายๆ อย่าง ไม่เกิดประโยชน์ นั่นคือคนตาย ถ้าพวกเราทั้งหลายเป็นอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นคนตาย ดังนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงไม่ให้ประมาทในอามิสทั้งหลาย ท่านกลัวพวกเราจะติดกัน ให้รู้จักอามิส กลัวพวกเราทั้งหลายจะติดอามิส คือสิ่งของ เพราะว่าพวกเราทั้งหลายนั้นจะมีโอกาสที่จะอยู่กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้จนถึงวันตาย

ฉะนั้น เมื่อเราใกล้ชิดสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงให้พิจารณาให้มาก ระวังให้มาก ระมัดระวัง เมื่อมีความระมัดระวัง ก็มีความสำรวม เมื่อมีความสำรวมก็มีความระมัดระวัง เมื่อเราระมัดระวังอยู่เมื่อใด สติเราก็มีอยู่เมื่อนั้น สัมปชัญญะเราก็มีอยู่ ปัญญาเราก็มีอยู่ ถ้าเราระวังอยู่ การสังวรการสำรวมระวังนี้ มันจะเป็นศีล ถ้าพูดง่ายๆ ตัวนี้มันจะเป็นตัวศีล อาการของศีล ถ้ามันเป็นอย่างนี้มันจะรอบคอบของมันอยู่ ระมัดระวังของมันอยู่ มีความอาย เมื่อมีความอายแล้วก็มีความกลัว เมื่อผิดพลาดไปทำอะไรพลาดไป เช่น เมื่อเดินไปสะดุดหัวตอ หรือเมื่อสิ่งของอะไรที่เราหยิบ เช่นว่ากระโถนที่เราหยิบมามันพลัดจากมือเราไปเสีย อย่างแก้วน้ำเรานี้เราทำมันพลัดตกแตก หรือเราไปทำอะไรที่เสียงมันดัง “เคร้ง” ขึ้น ก็มีความละอายแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นมีความละอายมากแล้ว มีความสำรวมแล้ว มีความรู้แล้ว มีความเห็นแล้ว มองเห็นข้อปฏิบัติของเราแล้ว มองเห็นความเป็นอยู่ของเราว่ามันขาดอะไรต่ออะไร นี่คือมันละอายอยู่และระมัดระวังอยู่ ถ้ามันละอายมากๆ ก็ระวังมากๆ เมื่อระวังมาก สติมันก็ดีขึ้นมา สัมปชัญญะก็มากขึ้นมา ปัญญาก็เกิดขึ้นมา มันอยู่ในสายเดียวกันนี้

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายซึ่งมาอยู่ในที่นี้ เป็นกันอยู่สองอย่าง คือ อามิสสุข และนิรามิสสุข สุขอย่างหนึ่งเพราะมีอามิส อาศัยอามิสอยู่ สุขอีกประเภทไม่ต้องอาศัย นี่เป็นนิรามิสสุข สุขอันนั้นผสมกันในความสงบ ทีนี้พวกเราทั้งหลายปฏิบัตินี้ก็ต้องแยกพิจารณา พิจารณาแยก เช่น การห่มผ้าก็พิจารณา การเที่ยวบิณฑบาตก็พิจารณา การฉันบิณฑบาตก็พิจารณา การอยู่เสนาสนะก็พิจารณา การฉันยาบำบัดโรคก็พิจารณา การพิจารณาอย่างนี้ ให้คุมปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ อยู่ในวัดนี้ก็ให้วัดนี้สะอาด ให้วัดนี้น่าอยู่ แต่ก็อย่าไปติดมัน อันนี้เป็นเรื่องของโลก เสนาสนะกุฏิหลังนี้ท่านให้เราอยู่ เราก็ต้องรักษาเสนาสนะนั้นให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าเราปฏิบัติเสนาสนะอันนั้นเพื่อให้เราไปติดในเสนาสนะอันนั้น อันนี้มันเป็นของสงฆ์ แต่คนเราก็ชอบ ถ้าเป็นของๆ ตัวก็ทำให้ดีมาก ของคนอื่นก็ชอบวางเฉยๆ เสีย นิสัยกิเลสทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น **การเสียสละนี้ไม่มีเมื่อไร ก็ไม่ถึงธรรมะเมื่อนั้น** การทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเรื่องของคนนั้น เป็นเรื่องของคนนี้ เป็นเรื่องของคนโน้นอย่างนี้ เช่น จับกระโถนของท่านอาจารย์เลี่ยมไปเท จับเอากาน้ำไปกรองน้ำ ก็เข้าใจว่าเอากระโถนไปเทให้ท่านอาจารย์เลี่ยมอย่างนี้เป็นต้น ก็ดีอยู่แต่ว่ามันน้อยไป เอากระโถนนี้เอากาน้ำนี้ ไปกรองน้ำใส่ให้ท่านอาจารย์ชู นี่ก็ถูกไปอย่างหนึ่งเหมือนกัน แต่ว่าถ้าหากว่าไม่ใช่ของอาจารย์ชูแล้วก็จะไม่เอาไปเทกระมัง ไม่ใช่ของอาจารย์เลี่ยมก็ไม่เอาไปเทกระมัง อันนี้เช่นนี้มันก็ดีไปส่วนหนึ่ง แต่ว่ายังไม่เลิศไม่ประเสริฐ มันมีความมุ่งหมายในนั้น มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ เราควรทำเพื่อธรรมะ เราทำเพื่อเสียสละ กระโถนใบนี้เราก็ทำเพื่อเราเองนั่นแหละ กิจการงานอันนี้เราทำเพื่อเราเอง ไม่ได้ทำให้ใครทั้งนั้น ทำเพื่อธรรมะ ถ้าจิตเราเป็นอย่างนี้ ไปอยู่ที่ไหนเราก็เสียสละ ปฏิบัติก็ถึงธรรม

อย่างเช่น เมตตามันก็มีสองนัยเหมือนกัน เมตตาคือความรัก รักอย่างหนึ่งก็รักแต่กลุ่มตัวเอง กลุ่มอื่นไม่รัก อย่างตาแก่คนหนึ่ง ลูกหลานไปขโมยของเขา แกก็ไปจับลูกหลานนั้นมาสอน “เฮ้ย พวกเอ็งทั้งหลายนั้น ถ้าจะขโมย ถ้าจะปล้นก็ไปปล้นโน่น...บ้านอื่น อย่ามาปล้นบ้านเรา” อย่างนี้เป็นต้น อย่างนี้มันสั้นเกินไป ตาแก่คนนั้นก็ไม่รู้ตัวไปขโมยของคนอื่นเสีย อย่ามาขโมยของเรา ไปปล้นบ้านอื่นเสีย อย่ามาปล้นบ้านเราตาแก่คนนั้นก็คิดว่าคิดถูกเต็มที่แล้ว แต่พูดตามธรรมะแล้ว มันก็ไม่ใช่ธรรมะอีก

นั่นแหละ นี่เรียกว่ามีเมตตาเป็นบางส่วนมันไม่ทั่วถึง ความเป็นจริงไปขโมยตรงไหนก็ไม่ดีตรงนั้นแหละ ไปปล้นบ้านไหนมันก็ไม่ดีบ้านนั้นแหละ ถ้าเป็นอัปปมัญญา[๑] แล้วอย่าไปขโมยใครเลยสักแห่งหนึ่ง

การประพฤติปฏิบัติก็อย่างนั้นเหมือนกัน มันมีกำลังใหญ่ ตรงไหนที่มันเป็นธรรมะแม้มันจะฝืนใจของเราสักเท่าไร ก็พยายามลงตรงนั้นให้ได้ ข้างนอกก็เหมือนกันอันใดมันเสียสละยังไม่ได้ ก็พยายามเสียสละตรงนั้น พยายามทำตรงนั้น ถ้าทำตรงนั้นไม่ได้ ก็ยังไม่สบายใจ

ยกตัวอย่างผมเอง ผมนี้เป็นคนขี้ขลาดเป็นคนขี้กลัวตั้งแต่เป็นเด็ก มาบ้านถ้าปิดประตูก็เข้าไปในบ้านไม่ได้ กลัวมากที่สุด ถึงบวชเข้ามาปฏิบัติแล้วความกลัวนี้มันก็ยังยึดอยู่ เวลาหนึ่งอยากจะไปอยู่ป่าช้า คิดแล้วคิดเล่ามันก็ไปไม่ได้ ไปเห็นพระท่านอยู่ก็ท้อใจแล้ว มันไปไม่ได้แต่ก็ยังไม่ยอม มันจะเป็นอย่างไร ตรงนี้ทำไมมันถึงกลัวมาก ก็พยายามมันอยู่อย่างนั้นแหละ ผลที่สุดวันสุดท้ายจับบริขารไปเลย ไปให้มันตาย ทำไมป่าช้ามันถึงกลัวนักกลัวหนา มันมีอะไรอยู่ตรงนั้นไปให้มันตายดูซิ วันนี้มันจะเป็นอย่างไรไป ไม่ใช่ว่าไม่กลัวนะ กลัวแทบจะเดินถอยหลัง เข้าไปถึงป่าช้าแล้วมันก็ไม่อยากเข้าไป ขืนเข้าไปมันจะเป็นอย่างไรตรงนี้ อย่างนี้เราอยากจะรู้ว่าอะไรมันขวางทางเรา การปฏิบัติของเราต้องทำกันให้มันทะลุ พอไปแล้วก็รู้เรื่องอะไรต่างๆในที่นั้น ความคิดเก่าๆ ที่มันกลัวนั้นมันก็เบาลงหายไป นี่เพราะเราทำให้ดีแล้ว ก็ดีใจว่าตรงนี้มันฝืนใจเราได้ เท่านี้แหละไม่ต้องมากหรอก ก็เกิดความพอใจขึ้นมาแล้ว

การปฏิบัตินี้ต้องฝืนใจ ถ้าพูดกันง่ายๆ การปฏิบัตินี้ไม่ใช่ปฏิบัติตามใจเรามันเรื่องฝืนใจเราทั้งนั้น ตลอดจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช ทั้งหลายนี้อยากได้ดีอยากได้สวย อยากได้มาก สารพัดอย่าง เมื่อพูดถึงตรงนั้นแล้ว คนเรานี้พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้สันโดษมักน้อย ขนาดนั้นก็ยังน้อยไม่ได้อยู่นั่นแหละ น้อยไม่ค่อยได้นี่มันอยู่ตรงนี้ เช่น ท่านสอนว่า เอาอาหารรวมในบาตร พยายามทำให้มันเหลือน้อย หรือ

---

[๑] ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ

ไม่ให้มันเหลือนั้นจะดีมาก อย่างนี้มันก็ทำยาก ไม่ต้องอื่นไกลหรอก ทำได้วันสองวัน สามวัน อาทิตย์หนึ่งมันก็เผลอไปเสียแล้ว ถูกมันจูงไปเสียแล้ว มันจูงออกไปข้างนอก มันทำยากนะ ไม่ใช่ง่ายๆ ลองฝึกดูตรงนี้ก็ได้ จัดข้าวจัดอาหารให้มันพอดีๆ ลองเถอะน่า ไม่ต้องไปวิ่งธุดงค์ที่ไหนหรอก ลองดูซิมันจะได้ไหม มันได้อยู่กี่วัน อันนี้เราควรฝึก ดูนะว่าจะลำบากสักแค่ไหน นี่ก็จะรู้จักล่ะว่าจิตใจเรามันติดอามิสทั้งหลายอยู่

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้จักทั้งสองอย่าง อามิสสุขอย่างหนึ่งก็ให้มันชัดเจน นิรามิสสุขก็ให้มันชัดเจน ให้มันชัดเจนทั้งสองอย่าง ไม่ให้หลงทั้งสองอย่าง เช่น *กามสุขัลลิกานุโยโค*[๒] คือความสุขความสบาย นี้ท่านก็ให้รู้ชัดเจน *อัตตกิลมถานุโยโค*[๓] คือความไม่สบายเป็นทุกข์ขัดข้อง ทำไปแล้วเปล่าประโยชน์ สองอย่างนี้ท่านก็ให้รู้จัก พูดง่ายๆ คือ ความดีใจเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค ความไม่สบายใจก็เรียกว่าเป็น อัตตกิลมถานุโยโค สิ่งทั้งสองนี้พวกท่านทั้งหลายจะรู้อยู่ทุกวันแต่ว่าท่านจะรู้ชื่อมัน หรือไม่รู้ รู้นั้นมันก็เป็นบัญญัติอันหนึ่งเท่านั้น แต่ว่าอาการอย่างนี้มันจะมีอยู่กับ ท่านทุกคน ไม่ว่าท่านจะรู้มันหรือไม่ มันเป็นธรรมะ อันนี้มันรู้อยู่ทุกคนนั่นแหละ ติดความสุขมันก็รู้จัก ความทุกข์ไม่ชอบมันก็รู้จัก แต่ว่ามันจะบอกพวกท่านทั้งหลายว่า อันนี้เป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้เป็นอัตตกิลมถานุโยโค มันจะไม่บอกชื่อมันอย่างนั้น แต่อาการมันก็อยู่อย่างนั้น สุขมันก็เป็นสุข ทุกข์มันก็เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น

สุขทุกข์ทั้งหลายนี้ พวกเราทั้งหลายชอบอันใด ชอบสุขหรือทุกข์ อันนี้เราก็ตัดสินใจของเราได้ เราชอบความสุขนั้น มันถูกไหม ชอบความทุกข์นั้น มันถูกไหม อันนี้เราก็เลือกพิจารณา แต่ว่าถ้าเราเป็นผู้มีปัญญาน้อย เป็นผู้อิงอามิสอยู่กับอามิสมันก็ติดสุข อามิสสุข ได้ของดี ได้ของมาก ได้ของที่ชอบใจมันก็สุขใจ มันไปติดดี ดีนั้นเราก็นึกว่าโทษมันไม่มี ในที่นั้นสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นไม่ต้องว่า มันรู้จักแล้ว ไม่เอาที่เรา ไม่ชอบ ทีนี้เราก็เลือกตามใจเรา อันใดชอบก็เอา อันใดที่เราไม่ชอบก็ไม่เอาอันนั้น

---

[๒] กามสุขัลลิกานุโยโค การประกอบตนให้พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามสุข

[๓] อัตตกิลมถานุโยโค การประกอบตนให้ลำบากเปล่า คือ ความพยายามเพื่อบรรลุผลที่หมายด้วยวิธีทรมานตนเอง

มันก็เป็นทีฆนขพราหมณ์เท่านั้นแหละ พราหมณ์เล็บยาวๆ ที่มากราบพระพุทธเจ้าเรื่องทิฏฐิทั้งสาม[๑] นั่นแหละ

ความเห็นของเขา เห็นว่าอันใดไม่ชอบใจ เขาก็ไม่เอา อันใดควรแก่เขา เขาก็เอา อันใดไม่ควรแก่เขา เขาก็ไม่เอา อันนี้คือเขา อาศัยจิตของเขา เขาอาศัยกิเลสเป็นหลัก ไม่ใช่อาศัยการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องเป็นหลัก ก็ต้องเป็นอย่างนั้นทุกคน เราทุกคนก็เหมือนพราหมณ์ผู้เล็บยาวทั้งนั้นแหละ หารู้ไม่ว่ากามสุขัลลิกานุโยโคและอัตตกิลมถานุโยโค สองอย่างนี้มันมีโทษเท่ากัน มันเป็นเครื่องกำบังเท่าๆ กัน ความสุขกับความทุกข์นี้ มันมีราคาเท่ากัน คือ มันผิดเท่าๆ กัน พูดง่ายๆ แต่เราก็ไม่เห็น ไปเห็นแต่ว่าอันที่เราไม่ชอบใจนั่นแหละไม่ดี หรือไปเห็นว่าอะไรมันทุกข์ นั่นไม่ดี นี่ไปเห็นอย่างนั้น สุขที่เราชอบมันบังอยู่อย่างนี้ ถ้าเราโยกย้ายไปมาเพราะอามิสอย่างนี้ ถ้าไม่มีเนกขัมมะ ไม่ยอมเสียสละ ไม่เห็นธรรมะ จิตใจเราก็ต้องเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงให้พิจารณา ให้ขยันในการกระทำความเพียร ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ อย่าประมาท เพราะเรายังไม่รู้ อันใดเราชอบใจเราก็นึกว่ามันถูกทั้งนั้นแหละ อันใดไม่ชอบใจเราก็นึกว่ามันไม่ดีทั้งนั้น จะต้องมีอย่างนี้เป็นหลักในจิตของปุถุชนเรา ฉะนั้น เมื่อพูดธรรมะอันใดขึ้นมา เราไม่ชอบใจเราก็ทิ้งเท่านั้นแหละ เหมือนกันกับผมที่ไปภาคกลาง ไปเจอเอาผลมะขวิด มะขวิดเหมือนกับมะตูมน่ะที่ข้างในมันดำๆ เป็นเม็ดเหลว เขากินมะขวิดกันอย่างนั้น เมื่อเราเอามีดไปผ่ามันออกไป ไม่เหลือหรอก เอาไปทิ้งหมด เราว่ามันเน่า ไม่รู้จักมะขวิด คิดว่ามะขวิดเน่าทั้งนั้นแหละ นี่คือเราไม่รู้ความจริง ผลไม้ชนิดนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เขาก็ทานกันอย่างนั้น ก็อร่อยอยู่อย่างนั้นแต่ว่าเราไม่รู้เรื่อง

อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เราก็เหมือนกัน เรานึกว่าความสุขมันเกิดประโยชน์มาก ทุกข์มันไม่เกิดประโยชน์เลย ทุกข์กับสุขนี้ ถ้าใครติดสุขก็ไม่ชอบทุกข์ทั้งนั้นแหละ

---

[๑] ทิฏฐิทั้งสาม ได้แก่ ๑. อกิริยทิฏฐิ ความเห็นว่าไม่เป็นอันทำ, เห็นว่าการกระทำไม่มีผล ๒. อเหตุกทิฏฐิ ความเห็นว่าไม่มีเหตุ, เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีเหตุปัจจัย ๓. นัตถิกทิฏฐิ ความเห็นว่าไม่มี, เห็นว่าไม่มีการกระทำหรือสภาวะที่จะกำหนดเอาเป็นหลักได้

ธรรมสองอย่างนี้มันให้โทษเท่าๆ กัน และเกิดประโยชน์เท่าๆ กัน ก็เหมือนลูกตาเราสองข้าง ข้างซ้ายหรือข้างขวามันเกิดประโยชน์เท่าๆ กัน คนไม่รู้จักอันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าจะให้ลูกตามันแตกมันก็มีโทษเท่าๆ กัน ถ้าเอามันไว้ทั้งสองลูกตาดำๆ อยู่ก็เกิดประโยชน์แก่เราเท่าๆ กัน ฉะนั้น ลักษณะธรรมนี้มันอยู่ที่ศูนย์กลางอย่างนั้น

คนเรามาปฏิบัติไม่รู้เรื่อง บวชมาแล้วก็ไม่รู้เรื่อง เพ่งออกไปข้างนอกบ้างเพ่งไปที่อื่น ไม่น้อมเข้ามาในใจของเรา และการบวชเข้ามานี้ บวชธรรมดาก็ยังมีกิเลสน้อย ผมเคยเป็นเณรเป็นพระ อยู่วัดบ้านก็ไม่ค่อยได้อะไรเท่าไร คือ ปล่อยไปตามเรื่องของมัน มันก็เลยไม่ค่อยมีอะไร เมื่อเข้าปฏิบัติแล้วมาพิจารณา เออ...อย่างนั้นต้องรักษาพระวินัย อย่างนั้นต้องทำอะไรก็ไม่ให้ร้องไม่ให้ขอ ทุกอย่างท่านไม่ให้ความอยากมันเกิดขึ้นมา ความทุกข์มันก็บีบบังคับขึ้นมา อยู่วัดบ้านนั้นมันสบาย ฤดูนี้อยากปลูกหัวหอมกินก็ได้ อยากปลูกผักกาดกินก็ได้ ฟันไม้ก็ได้ ขุดดินก็ได้ มันเลยสบาย บัดนี้ท่านไม่ให้ปลูกอย่างนั้น ไม่ให้แตะต้องอย่างนั้น ไม่ให้ทำอย่างนั้น มันบีบหัวใจมันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา ยิ่งพระกรรมฐานนี้ ถ้าอยากก็อยากได้หลายๆ อยากได้กว่าสิ่งธรรมดาที่เราไม่ได้ปฏิบัติ

เมื่อบวชเข้ามาปุ๊บมันก็อยากได้ความสงบ อยากเป็นพระอรหันต์ อยากแล้วมันก็คิด คิดมากก็เดือดร้อนมาก ที่นี่ก็อยู่ไม่ได้ ที่นั่นก็อยู่ไม่ได้ อยู่ที่นี่ก็ "แหม คนมันมากนะ ไม่สงบ อยู่ที่นี่มันไม่เป็นป่านะ ไปหาป่าเถอะ อยู่ที่นี่มันเป็นป่าก็จริง แต่มันไม่เป็นเขา" บางทีก็ขึ้นไปโน้น เขาสูงๆ บิณฑบาตวันละสามสี่กิโล ไปหาที่อยู่ที่มันสบายๆ คือ หนีจากมันนั่นเองแหละ หนีจากมันเพราะความไม่รู้ ไม่ได้หนีจากมันเพราะปัญญา หนีจากมันเพราะการเดินหน้า อย่างเราทุกวันนี้จะหนีจากคนไปอยู่ที่ไหน ไม่ให้คนเห็นจะไปอยู่ที่ไหน แต่ว่าระยะชั่วคราวได้อยู่ มันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น พระปฏิบัติหนึ่งพรรษาสองสามพรรษา ถ้าไม่ได้ศึกษาเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ให้เข้าใจล่ะก็ ไปแล้ว ธุดงค์นี่ทุกปีละ ธุดงค์นี่เดินจนหนังถลอกปอกเปิก หยุดตรงนี้ไปตรงนั้น ไปตรงนั้นไปตรงนี้เรื่อย ไม่มีหยุดหรอก คือ มันไม่ให้หยุดเราเป็นทาสมันแต่เราไม่รู้จัก พอสบายสักนิดหนึ่งก็มานั่งพิจารณา *"ฮื้อ...จะไปหนองคายดีละมั้ง*

เอาละจะไปหนองคาย แล้วไปอยู่หนองคาย อยู่สบายสักพักหนึ่ง ฮือ...เชียงใหม่ก็ดีเหมือนกันนะ ไปเชียงใหม่ปะไร" เอ้า ไปอีก มันไล่เข้าไปในป่า มันก็ไล่ขึ้นภูเขา ขึ้นภูเขามันก็ลำบากเกินไป มันก็ไล่ลงมา มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ

นักกรรมฐานทั้งหลายไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่สบายหรอก ให้รู้เถอะอยู่บนภูเขาเป็นอย่างไร อยู่ป่าเป็นอย่างไร อะไรทุกอย่างนี้มันเป็นอย่างไร ถ้าหากเรามารวมจุดของมันได้แล้ว ไม่จำเป็นอะไรมาก คล้ายๆ คนอยากจะรวย ไปทำไร่ ไปตัดต้นไม้เต็มป่า แต่ว่าทำไม่หมด ขี้เกียจ ไปถางมันทิ้งแล้วก็หนีไป ทำได้มากแต่ไม่เอา อันนี้ก็เหมือนกันเช่นนั้น เราก็ทำได้มากไปมาก แต่ก็ไม่รู้เรื่องที่จะเอาอย่างไรกัน จุดนี้เรายังไม่ถึงของเราแล้ว เราก็เดินอยู่เรื่อยๆ เป็นทุกข์ บางองค์เดินไปเลยไม่เห็น บางองค์เข้าในถ้ำก็อยู่แล้ว บนภูเขาเราก็อยู่แล้ว ในป่าเราก็อยู่แล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละสิบปีกว่า บางทีไปพบอยู่ตามภูเขา เขาทำสวน ทำไร่อ้อย ทำถั่ว ทำข้าวโพด เท่านั้นแหละเดี๋ยวก็ธุดงค์อยู่ในป่าอยู่ในเขา แล้วก็เดินบิณฑบาต ไปเห็นซังข้าวโพด ก็อีกแล้วอยากจะไปเป็นลูกของเขาแล้ว อยากจะเป็นลูกจ้างเขาแล้ว บางคนเลยออกมาเก็บข้าวโพดกับเขาเสีย เป็นลูกจ้างโยมที่เคยอุปัฏฐากเรา นั่นแหละเป็นทุกข์อีก มันเสียอย่างนั้น

ฉะนั้น การธุดงค์นั้น *ธุ-ตัง-คะ* ก็คือว่า เป็นข้อปฏิบัติอันบุคคลทำได้ยาก เพราะเป็นข้อปฏิบัติทำปุถุชนให้เป็นอริยชน มันจึงเป็นของทำยาก เป็นของทำลำบากมาก มันฝืน ไม้มันคดมันงอมันโก่ง ไปดัดมันก็ฝืนอย่างนี้ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ธุดงค์นี้ใครไม่ทำก็ไม่เป็นอาบัติ (ผิดวินัย) หรอก เพราะมันเป็นข้อวัตรพิเศษ ความเป็นจริงนั้นมันเป็นของฝืน เป็นข้อวัตรของพระอริยบุคคล หรือที่จะทำปุถุชนให้เป็นอริยบุคคลมันก็เป็นของทำได้ยาก เหมือนเราเคยทำของหยาบๆ มา เช่น เราไสกบเลื่อยไม้ในอีกเวลาหนึ่งเราจะไปทำงาน ให้ไปไล่สนิมทอง ไปทำสร้อยทำแหวน อย่างนี้ก็ลำบากมาก มันเป็นกิจการของบุคคลที่ละเอียดเขาทำกัน มันก็เป็นของยากลำบากเช่น เนสัชชิก ในวันพระนี้ไม่ให้นอนตลอดคืน เราก็ไม่เคยทำ เป็นฆราวาสก็ไม่เคยทำเมื่อกินอิ่มแล้วจะนอนก็นอนเลย บางทีบุหรี่ยังติดปากอยู่เลย บางทีปากคาบบุหรี่นอนกรนครอก...ครอก จนไฟจะไหม้ ไฟไหม้ปากแล้วจึงลุกขึ้นมา บางคนกินอิ่มแล้ว

นั่งไม่ไหวเสียแล้ว มันหนัก นอนลงไปหยิบเอาไม้ข้างฝามาจิ้มฟัน จิ้มไปจิ้มมาก็เลย นอนหลับไปเลย ไม้จิ้มฟันก็ไม่ต้องเอาออก อยู่อย่างนั้นแหละ กรนครอก...ครอก

ทีนี้เราไม่ให้นอนในคืนนั้น มาทำธุดงค์ ทำไมมันจะไม่ลำบากล่ะ มันขัดกันอย่างนี้ มันก็ลำบากซิ ทำไมจะไม่ลำบาก บางคนก็ทนไม่ไหว นี่เป็นเรื่องอย่างนี้ นี่คือข้อปฏิบัติ ธุดงควัตร คือ การกระทำฝืนฝึกตัวเองฆ่ากิเลส พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ธรรมอันใด มันเดือดร้อน ข้อปฏิบัติอันใดมันเดือดร้อน ให้มันซ้ำอยู่อย่างนั้น มันสู้กิเลสแล้ว ท่านว่าถูกมันแล้วถูกตัวมันแล้ว ถ้ามันสบายๆ ก็ไม่ถูกเพราะเราชอบสบายนี่ ถ้ามัน เดือดร้อนก็เข้าใจว่ามันผิด แต่นี่มันเดือดร้อนนั้นถูกแล้วมันปฏิบัติถูกแล้ว มันฝืนใจ ตัวเองมันก็เดือดร้อน มันทุกข์ มันเป็นทุกขสัจ เมื่อทุกข์มันเกิดขึ้นมา มันก็ลืมตา เท่านั้นแหละ ลืมตาขึ้นมาก็พิจารณา *"นี่อะไรกัน"* อย่างนี้ มันเห็นอย่างนี้

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้เราบวชมานานหลายพรรษาก็จริง แต่ว่าเราจะไม่ค่อยได้ปฏิบัติ เราจะเอาแต่สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราไม่ชอบ เราไม่รู้สึกว่ามันเป็นข้อปฏิบัติ มันจะเป็น อย่างนี้ก็ได้นะ แล้วเราพูดว่า *"ฮื้อ...ผมไม่มีศรัทธา ผมไม่บวชหรอก"* แต่ว่าอาศัยอันนี้ ยังผิวเผิน พวกเราทั้งหลายควรระลึกให้มันได้นะว่า ที่เราอยู่นี้บริขารที่อาศัยอยู่นี้ ท่านให้พิจารณาให้มาก อย่าไปหลงมัน อย่าไปเพลินกับมัน อยู่กุฏิสวยๆ ก็ดี อยู่ที่ไหน ก็ดี จีวรสวยก็ดี ให้มันมีนิรามิสสุข ใจให้มันเป็นเนกขัมมธรรม อยู่กับอะไรก็ให้ใจ มันออก ถอนอุปาทานจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ตัวอุปาทานนั้นแหละ ท่านบอกว่า การถอนจะต้องอาศัยเนกขัมมธรรม อาศัยรู้จักเหตุรู้จักผล อาศัยรู้จักโทษของมัน

อย่างพวกเรานี้เราอาศัยร่างกายเป็นอยู่ มันไม่ป่วยไม่ไข้ มันก็สบาย แต่เรา อย่าไปอาศัยมันมากนักนะ ระวังนะ ต้องอาศัยเนกขัมมะไว้ อย่าไปพึ่งไปเกาะในกาย ของเรา เดี๋ยวมันจะเป็นโรคเมื่อไรก็ไม่รู้เรื่อง นี่จะไปอาศัยมันได้หรือ ก็ต้องระวัง เราจะต้องระวังอันนี้ให้มาก อีกวันหนึ่งมันจะระเบิดขึ้นมาเป็นต้น ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ถ้าเราคิดว่ามาก มันก็มาก เรื่องปฏิบัติเป็นเรื่องฝืนใจของเราอย่างนั้น พวกเราทั้งหลาย ก็ต้องระวังไว้ว่า การฝืนใจตัวเองในทางที่ถูกที่ชอบนั้นนะดี แต่ว่าให้รู้จักกำลังของเรา ฉะนั้น ท่านจึงสอนซ้ำๆ ซากๆ อยู่เรื่อยๆ อย่างวันนี้พระเณรทุกองค์นั้นเคยนึกถึง

ความตายหรือเปล่า “แหม วันนี้ อีกไม่นานเราก็ต้องตาย บัดนี้มีอายุ ๒๐, ๓๐ แล้ว เดี๋ยวก็ตาย” เคยคิดหรือเปล่าก็ไม่รู้ เรื่องระลึกถึงความตายมีสักองค์สององค์ก็ยังดี ความละเอียดของคนมันต่างกัน เรื่องนึกถึงความตาย จะเล่าให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง

อาจารย์คนหนึ่งมีศิษย์ ๓ คน วันหนึ่งอาจารย์ถามว่า “ใครมีสติระลึกถึงความตายบ้าง วันหนึ่งประมาณกี่ครั้ง”

องค์หนึ่งตอบว่า “โอ๊ย ผมระลึกถึงความตายไม่ได้หยุดหย่อนเลยครับ ผมเที่ยวบิณฑบาต ผมนึกไปว่า จะได้กลับมาวัดหรือไม่หนอ จะได้กลับมาวัดหรือไม่หนอ กลัวมันจะตายอยู่กลางทาง กลัวจะไม่ได้มาฉันบิณฑบาต”

องค์ที่สองก็ว่า “โอ๊ย ผมนึกถึงความตายยิ่งกว่านั้น ผมมานั่งฉันบิณฑบาตอยู่ นึกในใจว่า จะฉันจังหันเสร็จหรือไม่หนอ กลัวมันจะล้มตายก่อน”

องค์ที่สามว่า “โอ้ ผมไม่ถึงแค่นั้นเลยครับ ผมคิดว่า ผมหายใจเข้าออกอยู่นี้ ผมกลัวมันหายใจเข้าไป กลัวมันจะไม่ออกมา มันออกมาแล้ว ผมกลัวมันจะไม่เข้าไป ผมจะตายตรงนั้น ผมคิดอยู่แค่นั้น”

สององค์แรกก็นึกว่าเราเอาเต็มที่แล้ว องค์หนึ่งว่า บิณฑบาตกลัวจะไม่ถึงวัดจะตายก่อน นึกว่าดีแล้ว แต่ยังหลงอยู่ องค์ที่สอง ฉันอยู่ กลัวมันจะล้มกลิ้งลง ก็นึกว่าไม่มีที่ไหนแก้ไขอีกแล้ว องค์ที่สาม ลมเข้าผมกลัวไม่ออก มันจะตาย นี่ดูซิ นี่คือความรู้สึกนึกคิดของคนแต่ละคน เพราะฉะนั้นมันจึงไม่เหมือนกัน มันหยาบกว่ากัน มันละเอียดกว่ากัน เพราะอันนี้

แต่ความรู้สึกของผม สมัยนี้ผมว่าพวกเราควรจะประพฤติปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ประชาชนคนอื่นเขาบ้าง เพราะว่าสัตว์โลกทุกวันนี้กำลังเมา กำลังมืด ไม่รู้เรื่อง ที่ทางทำมาหากินกันผมว่ามันจะแย่เสียแล้ว คับแคบกันเสียแล้ว ถ้าเราออกไปอีก เราก็ไปแย่งเอาที่ดินกับเขาอีก ไปแย่งเงินเขาอีก ไปแย่งอะไรอีก เลยวุ่นไปอีก จะฆ่าจะแกงกันตาย มนุษย์ในโลกนี้ก็เห็นจะพอละมั้งนี่ เห็นจะพอกันละ

สมัยก่อนชาวบ้านแต่งงานแล้วลูกก็เกิด เอ้า ให้มันเกิดเต็มที่มันเลย ไม่ต้องกลัวมัน มันจะเกิดมาถึงยี่สิบ ก็เอาเถอะ เอาหมด เดี๋ยวนี้เขาไม่เอาแล้ว รู้ตัวว่าไปไม่ไหวแล้ว อย่างมากก็สามคน ผู้ชายสองคน ผู้หญิงคนหนึ่งพอแล้ว อุดเลยปิดเลย ผมว่าไม่เห็นมันเกิดประโยชน์อะไรมากมาย มันแย่งกันแล้ว สมัยก่อนนี้คราวหลวงพิบูลสงคราม ให้รางวัลคนลูกมากๆ ผมก็อยากให้สึกเหมือนกันแหละ ประชาชนมันน้อย เดี๋ยวนี้ประชาชนเขามันพอกันแล้ว จะสึกออกไปทำไมอีกล่ะ

ผมว่ามันได้โอกาสแล้วพวกเราทั้งหลาย มันได้โอกาสแล้วที่จะสร้างประโยชน์ในเวลานี้ ประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ภพนี้ประโยชน์ภพหน้า หรือประโยชน์อย่างยอด ผมว่าควรแล้ว เวลานี้มันควร เพราะเราก็เห็นนี่นะว่าสึกเป็นฆราวาสแล้วจะไปทำอะไร เคยได้ยินไหม เคยได้ไปบิณฑบาตตามบ้านไหม บางวันเดินบิณฑบาตไปโน่น ทะเลาะกันตรงโน้น ยังไม่ทันหุงข้าวเลย ทะเลาะกันแล้ว เอาแล้ววุ่นวายกันแล้ว ไม่รู้อะไรเป็นอะไร พวกท่านไม่เคยเห็นหรือ ก็ไปดูสิ่งที่มันจะเกิดปัญญาบ้างซิ ไปดูแต่สิ่งที่มันถมทับหัวใจของเรา มันจะเห็นอะไร ไปมองโน่นมองแมงป่อง เขามองก้ามกัน ก็นึกว่ามันเอาก้ามมันกัด ไปมองโน่น มองแมงป่องไม่ได้มองก้นมันนี่ ไปจับหัวมัน นึกว่าตรงนั้นมันเป็นอันตราย ความจริงมันเอาก้นมันจิ้มจนจะตายเอา เรามองข้ามไป มองไม่ถูกที่ มันจึงเสีย

อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ผมว่าอยู่เป็นนักบวชอย่างนี้สบายแล้ว ถ้าเราคิดอย่างนี้มันสบาย ไม่มีกรรมไม่มีเวร มันจะมีอะไรก็สบายแล้ว แต่ว่าเป็นนักบวชไม่ใช่อยู่สบายเฉยๆ นะ ต้องทำให้เกิดประโยชน์ หาทางพ้นทุกข์ให้ได้ เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ญาติทั้งหลายให้ได้.

๒

ธรรมที่หยั่งรู้ยาก

วันนี้เป็นวันมหาปวารณา ความเป็นจริงนั้นเรานับถือพระพุทธเจ้าของเรา เทิดทูนพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยิ่งกว่าอะไรทั้งหลายทั้งนั้น แต่ว่าเรื่องนี้มันไม่ใช่ของเล่นๆ จะต้องเป็นผู้ฉลาดพอสมควร ต้องฉลาดในการสอนจิตของตัวเอง เอาออกมาฝึกให้มากๆ

จิตของเรานี้จะบีบมันมากก็ไม่ได้ จะปล่อยมันก็เลอะเทอะ พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า สอนตัวอย่างไรสอนคนอื่นอย่างนั้น ตัวทำอย่างไรจึงให้คนอื่นทำอย่างนั้น ไม่ใช่ของเล่นๆ หรอกโยม โยมไปมองดูพระท่านบวช ก็นึกว่าท่านสบาย อย่างเช่นเรื่อง อาจารย์ดี จะเล่าให้ฟัง

อาจารย์ดีที่เป็นคู่กับอาจารย์ทองรัตน์ เป็นพระกรรมฐานรุ่นกลางไม่ใช่รุ่นแรกที่เป็นศิษย์อาจารย์มั่น ภูริทัตโต เที่ยวบิณฑบาตไปฉันตามบ้านป่า บางทีบางบ้านก็ไม่รู้เรื่องเลย พระไปบิณฑบาตก็ใส่แต่ข้าว จะเอาอาหารใส่บาตรหรือก็ไม่เคยทำกัน บางแห่งก็ว่า พระกรรมฐานท่านฉันแต่หวานอย่างอื่นท่านไม่ฉันหรอก พอไปบิณฑบาตตามบ้านเขาก็เอาข้าวเปล่าใส่เท่านั้นแหละ พระจะไปบอกให้เขาเอาอาหารใส่บาตรก็ไม่ได้ เป็นอาบัติ บางทีพระไปพักอยู่เป็นเดือนๆ เขาก็ยังไม่เข้าใจ ทีนี้ท่านอาจารย์ดีท่านไปบิณฑบาตในบ้านที่ยังไม่เคยไป โยมก็ใส่แต่ข้าว ตอนฉันจังหันเขาก็ตามไป

บรรยายแก่พุทธบริษัท ที่วัดหนองป่าพง

ท่านก็ฉันจังหันอยู่อย่างนั้นแหละ ฉันแต่ข้าวเปล่าๆ เพราะของมันอยู่ในบาตร โยมเขาก็มองไม่เห็น เห็นพระเอามือล้วงลงไป ท่านก็เอาขึ้นมาฉันสบายๆ ก็นึกว่าอาหารท่านเยอะแยะแล้ว ท่านอาจารย์ดีท่านฉันข้าวเปล่าๆ อยู่ ๗ วัน ท่านก็คิดว่า "จะทำอย่างไรดีหนอ" พระกรรมฐานนี่ท่านก็มีปัญญาพอสมควรเหมือนกันนะ

วันหนึ่งท่านก็เอาฝาบาตรหงายขึ้นจับเอากาน้ำมารินใส่ มีแต่น้ำเท่านั้นแหละ โยมก็ตามมานั่งอยู่จะมาฟังธรรม ท่านก็เอาข้าวเหนียวมาปั้นแล้วจิ้มกับน้ำในฝาบาตรที่รินมาจากกาน้ำนั่นแหละ ท่านก็ฉันข้าวไป โยมเขาก็มองท่าน ท่านก็ฉันของท่านไปเรื่อยๆ โยมสงสัยก็ถาม *"เอ้า หลวงพ่อทำไมฉันอย่างนั้นเล่า ทำไมฉันข้าวกับน้ำ"* ท่านก็ว่า *"มันมีอย่างนี้ก็ฉันอย่างนี้"* โยมก็ว่า *"ฉันพริกฉันปลาร้าไม่ได้หรือ" "ถ้ามันมีก็ได้"* ท่านอาจารย์ตอบ

โอ้โฮ มันช่างเพราะเหลือเกินนะ ท่านเอาข้าวในบาตรนั้นมาจิ้มน้ำเปล่าอยู่นั่นแหละ นี่คือจะสอนคน เอากันถึงขนาดนั้น ทีนี้เขารู้แล้ว ก็ว่า โอ...เราบาปแล้วให้พระฉันข้าวกับน้ำเปล่าๆ อยู่ถึง ๑๕ วันแล้ว นี่ความไม่รู้เรื่องเป็นอย่างนี้ คนที่ไม่รู้เรื่องมันสอนยากสอนลำบาก

ครูบาอาจารย์ผู้สอนมานั้นลำบาก อย่างเช่น อาตมาออกไปเมืองนอกซึ่งเขาไม่มีพระเหมือนบ้านเรา ก็เป็นเหตุให้มองเห็นพระพุทธเจ้าเสียแล้ว พอเราออกไปบิณฑบาตเขามองไม่เป็นพระเลย เขามองเป็นตัวอะไรก็ไม่รู้ คนที่จะคิดใส่บาตรสักคนหนึ่งก็ไม่มี มีแต่เขาพากันมองว่า ตัวอะไรน่ะมานั่น โอ้โฮ นึกถึงพระพุทธองค์ อาตมากราบท่านเลย มันแสนยากแสนลำบากที่จะฝึกคนเพราะเขาไม่เคยทำ ผู้คนที่ไม่เคยทำไม่รู้จักนี่มันลำบากมาก พอมานี่ นึกถึงเมืองไทยเราออกจากป่าไปบิณฑบาตเท่านั้นแหละไม่อดแล้ว ไปที่ไหนมันก็สบายมาก แต่เมื่อเราไปเมืองนอกอย่างนั้น มองๆ ดูไม่มีใครตั้งใจมาตักบาตรพระ บาตรเขายังไม่รู้จักเลย เราสะพายบาตรไป เขานึกว่าเป็นเครื่องดนตรีเสียอีก ถึงอย่างนั้นอาตมาก็ยังดีใจในสิ่งที่ได้ทำมาแล้ว โดยมากพระท่านไปเมืองนอกท่านไม่บิณฑบาตหรอก อาตมามองเห็นข้อนี้นึกถึงพระพุทธเจ้า อาตมาต้องบิณฑบาต ใครจะห้ามก็จะบิณฑบาต ไปบิณฑบาต ไปทำกิจอันนี้ที่กรุงลอนดอนได้

ดีใจเหลือเกิน พวกพระไปด้วยกันก็ว่าบิณฑบาตทำไม มันไม่ได้อาหาร *"อย่าเอาอาหารซิ ไปบิณฑบาตเอาคน เอาคนเสียก่อน ขนมมันมากับคน"*

พระก็ไปบิณฑบาตให้เขามองดู เขามองดูพระนั่นก็ถือว่าได้แล้ว ก็เหมือนท่านพระสารีบุตรนั่น ท่านไปบิณฑบาตอุ้มบาตรอยู่ในบ้านตั้งหลายครั้ง เขาก็ไม่ใส่บาตรสักขันเลย เขามองดูแล้วเขาก็เดินหนี มาถึงวันหนึ่งเขาก็ว่า *"พระสมณะนี่มาอย่างไรไป หนีไป"* พระสารีบุตรท่านก็ดีใจแล้วได้บิณฑบาตแล้ววันนี้ เพราะเขาสนใจเขาจึงไล่เรา ถ้าเขาไม่สนใจเขาไม่ไล่หรอก เขาไม่พูดกับเราหรอก พระสารีบุตรท่านเป็นผู้มีปัญญา เท่านั้นท่านก็พอใจแล้ว คนสนใจ นี่เป็นจิตของพระที่ท่านไปประกาศพระศาสนา

อาตมามานึกถึงข้อนี้แล้วก็ไม่อาย เพราะพระพุทธเจ้าของเราท่านตรัสว่า *"ให้อายแต่สิ่งที่มันเป็นบาป ไม่เป็นบาปไม่ต้องอาย"* ก็เลยออกไปบิณฑบาตได้สัก ๗ วัน ตำรวจก็จ้องสะกดรอยตามมาห้าม ให้หยุดบิณฑบาต บอกว่าผิดกฎหมายในเมืองเขา เราไม่รู้นี่มันผิด เราก็หยุด ที่ผิดเพราะเขาหาว่าเป็นขอทาน บ้านเขาห้ามขอทาน เราก็บอกว่าอันนั้นมันเป็นเรื่องของคน แต่นี่มันเรื่องของศาสนา พระพุทธศาสนาไม่ใช่ขอทาน ก็เลยได้อธิบายไปว่า ขอทานประการหนึ่ง การบิณฑบาตอีกอย่างหนึ่ง ก็เลยเข้าใจกัน ทุกวันนี้ที่นั่นพระก็ได้บิณฑบาตอยู่ แต่ก็ยังไม่ดีเท่าไหร่หรอก ค่อยๆ เริ่มไปล่ะ นี่เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ทำได้ลำบาก

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน อย่างเราชาวพุทธที่มาฟังธรรมะกันทุกวันพระนี่ บางคนก็ยังไม่ค่อยจะรู้เรื่องธรรมะแท้ๆ อย่างเมื่อสองสามวันมานั้น พวกโยมจากสาขามารวมกันเป็นร้อยๆ ทีนี้อาตมาก็เลยถามว่า *"โยม ปีนี้เท่าที่ตรวจดูนะ อาตมาสอนมานี่ก็เกือบสามสิบปีแล้ว ปล่อยไปตามใจสบายๆ วันนี้ก็เลยอยากถามว่าพวกเราอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายนั้น มีบ้างไหมในที่นี้ได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติ ปฏิบัติไม่มากหรอก มีศีล ๕ ตลอดชีวิตมีบ้างไหม"*

มองดูตากันลอกแลก ไม่มีเลย นั่งนิ่งอยู่อย่างนั้น นี่เห็นไหม มันขาดการปฏิบัติ คือมันยังไม่ถึงใจ อาตมาก็เลยเทศน์ว่าไปสักหน่อย วันนั้นจะมีใครโกรธหรืออย่างไร

ก็ไม่รู้ อาตมาก็นึกว่าจะมีคนสักคนหนึ่ง แต่ดูแล้วมีแต่ขี้คน มีแต่ขี้มันคนไม่มี ถ้าคนแท้มันต้องสำรวมด้วยศีล ๕ คือ ถ้าเป็นมนุษย์แล้วเราต้องพยายามทำศีลนี้ให้มันมีขึ้นมาโดยตลอดชีวิต ได้สัก ๔-๕ คนก็ยังดีนะ นี่ไม่มีหรอกเพราะไม่เคยทำมา

สมัยก่อนอาตมายังไม่ได้มาสอนที่นี่ เรื่องสมาธินี่คนก็ไม่รู้เรื่องเลย ศีลก็พูดแต่รับกับพระไปเท่านั้น พูดไปทำไมก็ไม่รู้ สมาธิก็ไม่รู้เรื่องไม่เคยทำ เข้าไปวัดก็ไม่มีใครฝึกเมื่อศีล สมาธิ ก็ไม่เริ่ม ปัญญาจะเกิดที่ไหน ถ้ามาพูดถึงตรงนี้รู้สึกว่าพวกเรายังไกลกันมากที่สุด ขอให้แต่ละคนเอาการบ้านข้อนี้ไปคิดกัน อย่างอาตมาขึ้นไปเมืองเหนือไปเทศน์ให้เขารักษาศีล เขาก็ว่า *"ท่านอาจารย์เทศน์อย่างนี้ท่านจะฉันข้าวกับอะไร"* *"ไม่รู้อาตมาไม่รู้"* เขาก็ว่า *"ถ้าอย่างนั้นเอาไหม ผมจะโขลกพริกกับเกลือมาให้ท่านฉันทุกวันท่านจะฉันได้ไหม"* อาตมาก็ว่า *"ใครจะทำ โยมคนไหนจะทำ อย่าหนีจากกันเลยนะให้โยมโขลกพริกกับเกลือมาทุกวันๆ อาตมาก็จะฉันให้ทุกวันๆ อาตมาไม่เคยเห็นใครมีศรัทธาอย่างนี้ เอาไหม เอากันเป็นปีๆ ไหม หรือตลอดปีก็เอากันไหม ให้โยมมาจัดทุกวันนะ"*

โน่น คนที่พูดไปนั่งอยู่โน่น มันไม่กล้าทำหรอก มันพูดแต่ปากนั่นแหละ พูดให้เราจนเท่านั้น ความเป็นจริงคนที่มาวัดทุกวันนี้มันต้องมีศรัทธา คนพูดเช่นนั้น มันไม่มีศรัทธาหรอก

ผู้ที่เข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ที่จริงมันง่ายที่สุดโยม มันง่ายมาก การกระทำอะไรต่อมิอะไรมันง่าย มันไม่ยาก ไม่ต้องเลือกวันนั้นเดือนนี้ ยามนี้ ไม่ต้องแล้ว พระพุทธองค์ของเราก็ทรงสอนว่าเมื่อไรมันสะดวกวันนั้นมันดีมันไม่ขัดข้องวันนั้นมันดี แต่นี่เราไม่อย่างนั้น เช่น จะปลูกบ้านปลูกช่องสารพัดอย่างก็จะต้องหาฤกษ์วันพันยามกันเสียแล้ว พระพุทธองค์ท่านไม่ว่าอย่างนั้น ท่านว่าเมื่อโอกาสมันเหมาะสมก็ให้ทำไปเถอะ แต่เราก็กลัว ซึ่งถ้าพูดถึงพระรัตนตรัยเต็มที่ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว คือว่ามันไม่ผิดหรอก เมื่อมันมีโอกาสที่จะทำเมื่อไรมันสะดวก มันถูกกับเวลาของเรา มันสะดวกก็เอาละ

นี่ท่านว่าอย่างนี้ แต่เราไม่เอาอย่างนั้นซิ จะต้องเอาวันนั้นวันนี้ จนอาตมารำคาญ ยิ่งวันแต่งงานนั้นเขาถือว่าเป็นวันที่สำคัญของเขามาก ต้องเอาวันนั้น ต้องเอาฤกษ์อย่างนั้นอย่างนี้ นิมนต์เอาพระหลวงตาไปฉัน นั่งคอยเมื่อยจะตายแล้วอยู่นั่นแหละ คือถ้าไม่ได้ฤกษ์ไม่เอา ต้องให้ได้ฤกษ์ อาตมาก็คอยสังเกตใครที่มีฤกษ์ดีๆ บ้าง ว่ามันจะเป็นอย่างไรไหม มันจะดีไหม บางคนอยู่กันได้ไม่ถึงเดือนทะเลาะกันไปเลย อ้าว... ดูซิมันเป็นเสียอย่างนี้ แล้วทำไมไม่สังเกตเหตุผลดูล่ะ จะต้องเอาวันนั้นวันนี้ วันนี้มันจม วันนั้นมันฟู ต้องทำข้างขึ้น ข้างแรมอย่าเอา ไปถือเอาอันนั้นมาเป็นฤกษ์ของเรา ฤกษ์มันก็เป็นเรื่องของฤกษ์ เวลาก็เป็นเรื่องของเวลา มันไม่ใช่มาเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าเราไปคิดอะไรต่อมิอะไรมันมากทุกอย่างในเรื่องพุทธศาสนามันก็จะยุ่งเหยิงหลายอย่าง จนกระทั่งที่ว่าพูดกันไม่ค่อยจะได้

ทีนี้เรามามองดูซิว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น พระรัตนตรัยของเราจะเสื่อมไหม เศร้าหมองไหม มันก็เสื่อม มันก็เศร้าหมองเท่านั้นแหละ ที่ว่าฤกษ์ดียามดีก็คือ อะไรที่มันดี อะไรที่มันเหมาะสม ไม่ขัดข้องนั่นแหละ อาตมาว่ามันดีแล้ว อาตมาพูดอย่างนี้ทั้งยังถืออย่างนี้มาตลอดจนทุกวันนี้ ไม่เคยเห็นมันเป็นอะไร เมื่อเรามามองคนบางคน ตระกูลบางตระกูล โยมบางโยมก็ลำบาก เช่น แต่งงานกันไม่ถึงฤกษ์หมายจริงๆ ไม่ต้องละ พระฉันเสร็จแล้วก็ต้องนั่งคอยอยู่นั่นแหละ คือพอถึงฤกษ์ก็ต้องสวด *ชะยันโต โพธิยา มูเล...* แต่แล้วมันก็ดีบ้างได้บ้างเสียบ้างเหมือนกัน บางคนก็อยู่ด้วยกันเดือนสองเดือนพูดกันไม่รู้เรื่อง หนีจากกันเสียแล้ว ทำไมฤกษ์มันไม่คุ้มล่ะ ฤกษ์มันไปอยู่ตรงไหน

อันนี้ขอให้โยมคิดกัน อาตมาเคยพูดอยู่เรื่อยๆ ให้โยมคิด ถ้าเราพูดถึงการตกลงกันวันนั้นวันนี้ ตกลงกันพร้อมเพรียงสามัคคีกัน ไม่ใช่ว่าได้วันจันทร์ไม่เอานะ ไม่ได้วันอังคารไม่เอานะ ไม่ใช่อย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องยุ่ง ไม่ต้องมากหรอก เท่านี้มันก็ยุ่งแล้ว เมื่อเราตัดสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ที่เป็นมงคลตื่นข่าวออกไปแล้ว มันก็ก้าวเข้าไปห้าสิบเปอร์เซ็นแล้ว เรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สูงสุดสูงส่งดีแล้วจะสบายจะสะดวกกันทุกอย่าง

อย่างตามบ้านนอกของเรานั้น ทำไร่ ทำนา ทำค้า ทำขาย ทำโน่น ทำนี่ ถ้าถือกันอย่างนี้ก็ยิ่งลำบากขัดข้องหลายอย่าง อยู่มาวันหนึ่งเขาเอาหนังเสือมาให้ลงคาถาให้หนังหน้าผากเสือ นี่มันก็ต้องฆ่าเสือมันถึงเอาหนังหน้าผากเสือมาได้ ก็นึกว่าเราได้ของดีแล้ว เอามาให้หลวงพ่อลงคาถาให้ อาตมาก็ว่า *"จะลงคาถาไปทำไม เสือก็ไปฆ่ามาแล้วนี่ หนังมันจะดีอะไร"* ไปฆ่าตัวมันเอาหนังมันมาลงคาถา ถือกันไปอย่างนี้ที่จริงแล้วที่มันดีอยู่ ก็คือ อย่าไปฆ่าเสือมัน อันนี้ไปฆ่าเขา ถือกันว่าดีและยังจะเอาหนังมาลงคาถาอีก จะทำอะไรกันต่อไปอีก เป็นอย่างนี้ มันถือผิดกันหมด

อย่างกลองที่วัดอาตมาเคยอยู่นะ คือ วัดทุ่ง กลองเขาเอาไว้ตีเพล...ทุ่ม...ทุ่ม...ทุ่ม มีอาจารย์องค์ไหนก็ไม่รู้บอกว่า ถ้าได้หนังหน้ากลองมาจะลงคาถาให้ก็เลยพากันไปผ่าเอากลองเพลที่วัดทุ่ง ปาดหน้ากลองแล้วก็เอาไปลงคาถา เราก็เคยเห็นว่ากลองเพลมันดัง ถ้าตีไปคนก็มารวมกัน อันนี้คงดีแน่ แต่นี่กลับไปตัดเอามาลงคาถาเสียนี่ เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันหลายเหลือเกิน เมื่อค้นถึงพุทธศาสนาของเราแล้ว ที่จริงนั้นมันลำบากอยู่ เราจะเอาตรงไหนมันดี มันลำบาก การปฏิบัติของเรานั้นมันถึงไม่ปรากฏผลขึ้นมา

เรื่องทั้งหลายเหล่านี้พระพุทธองค์ตรัสว่ามันยุ่ง ทรงตัดทิ้ง เพราะมันเป็นเรื่องของพราหมณ์ พราหมณ์เขาบูชายัญ ทำไมพราหมณ์ถึงบูชายัญ เพราะเขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา เขาถึงบูชายัญ มันตรงกันข้ามกับพุทธศาสนาของเรา ทำไมเราถึงทำบุญกันทำบุญกันทำไม การทำบุญนั้น พระพุทธเจ้าของเราหมายถึงไม่ให้เห็นแก่ตัวหรือว่าทำไปเพื่อกำจัดความโลภออกจากใจของเรา มันไปคนละข้างกับพราหมณ์เสียแล้ว มันกลับกัน ฉะนั้น ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นหยาบๆ มีเยอะแต่มันก็ยังไปไม่ได้ ไม่ต้องไปพูดถึงธรรมลึกซึ้งอะไร อย่างเช่นท่านว่า *"อนิจจา วะตะ สังขารา อุปปา-ทะวะยะธัมมิโน"* มันจะถึงสังขารเมื่อไร เพราะมันไม่ได้พิจารณากัน แม้แต่นั่งสมาธิทำจิตให้เป็นหนึ่งมันก็ไม่เคยรู้เรื่อง ไม่รู้จักทำกัน แล้วมันจะไปมองเห็นตรงไหน อันนี้ให้พวกเราเอาไปพิจารณาดู

การประพฤติปฏิบัตินี้เป็นพระก็ปฏิบัติได้ เป็นโยมก็ปฏิบัติได้ แต่ว่าเป็นพระนี้มันไกลจากความกังวล แต่ก็ไม่แน่ บางแห่งก็ยิ่งกังวลมากขึ้น อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ลำบากอยู่ ฉะนั้น เรื่องธรรมะนี้จะต้องใช้การภาวนา คือการพิจารณา อย่างเช่น พระนวกะที่ท่านได้เทศน์ให้ฟังไปนั้น ท่านได้พูดรวมลงมาว่า

"พุทธศาสนานั้นต้องปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติไม่เกิดผลไม่เกิดประโยชน์ เรียนมากขนาดไหนก็ไม่มีประโยชน์ มันไม่เกิดประโยชน์ถ้าไม่ปฏิบัติ"

อันนี้ท่านพูดสั้นๆ ท่านเกิดมีความรู้สึกอย่างไรก็ไม่รู้ของท่าน ท่านพูดสั้น แต่ก็ถูกของท่านทั้งหมดเลยเพราะถ้าไม่ปฏิบัติแล้วทุกอย่างมันไม่เกิดประโยชน์ มันเสียหาย เช่นว่า เราทำนาสักแปลงหนึ่ง แต่พอถึงคราวที่จะเกี่ยวไม่รู้จะเอาอะไรเกี่ยว มันก็เสียหายมาก การกระทำนั้นก็เลยไม่ได้ผลประโยชน์ แต่ว่าทำไมการปฏิบัติมันถึงยากลำบาก คือ ถ้าจะว่ากันจริงๆ แล้ว มันจะต้องยากเสียก่อนแล้วมันจึงจะง่าย

อย่างเช่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ทุกข์** พอเราเห็นว่าทุกข์อย่างเดียวก็ไม่ชอบเสียแล้ว ไม่อยากจะรู้ทุกข์ แต่ความเป็นจริงแล้วตัวทุกข์นั่นแหละคือตัวสัจธรรมแท้ๆ แต่เราก็อ้อมอันนี้เสีย ไม่อยากจะดูทุกข์ หรืออย่างคนที่แก่ๆ เราก็ไม่อยากจะดู อยากจะดูแต่คนหนุ่ม เป็นเสียอย่างนั้น ทุกข์นี้ไม่อยากจะดู เมื่อไม่อยากจะดูทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์ ตลอดกี่ภพกี่ชาติก็ไม่รู้จักทุกข์ ทุกข์นี้เป็นตัวอริยสัจ เป็นสัจธรรม ถ้าเราเห็นทุกข์ก็เป็นเหตุให้เราแก้ไข อย่างเช่นว่า ทางที่นี่มันรก ไปไม่ค่อยจะได้ ไปแล้วมันก็รกอยู่นั่นแหละ ความคิดมันก็เกิดขึ้นว่า ทำอย่างไรหนอทางนี้มันจึงจะง่าย ไปทุกวัน คิดทุกวัน จิตนี้มันเกิดความคิดอย่างนี้ เพราะสิ่งที่ไม่สะดวกคือตัวปัญหา ตัวปัญหามันเกิดขึ้นมา มันถึงหาทางเฉลยแก้ปัญหาอันนั้น ถ้าเราไม่ทุกข์มันก็ไม่มีปัญหา เมื่อไม่มีปัญหาก็ไม่มีเหตุให้พิจารณาอะไรเลย อันนี้เราก็เลยข้ามไป ฉะนั้นพระพุทธองค์ท่านจึงทรงสอนเรื่อง **"ทุกข์"**

วันหนึ่งมีพระอยู่ด้วยกันมาเล่าให้อาตมาฟัง ท่านเล่าว่า ปีนี้มันทุกข์เหลือเกิน อาตมาก็ว่า ก็ให้มันทุกข์เสียก่อนซิมันถึงจะอดทน ถ้าไม่มีความอดทนมันจะเห็น

ธรรมะไหม อย่างเช่นว่า ก่อนนั้นตีสามไม่เคยจะตื่นเลย อยู่ที่นี่พอตีสามระฆังดังหง่างๆๆ ...แล้ว เรามันเคยสองโมงเช้าจึงจะตื่นเมื่ออยู่ที่บ้าน มาอยู่ที่นี่ตื่นตีสาม มันก็เลยแย่ ทำไมมันจะไม่อยากโดดหนีล่ะ มันก็คิดถึงบ้านเท่านั้นแหละ อยู่บ้านพ่อบ้านแม่เรา ไม่เคยลำบากอย่างนี้ ไปเสียดีกว่า มันเป็นทุกข์ทำไมจะไม่เป็นทุกข์ อย่างการขบฉัน พระตั้งสามสี่สิบ อาตมาก็ให้ฉันบิณฑบาตเรียงกันไปเรื่อยๆ แต่เมื่อเราหิวขึ้นมาก็ว่า ฉันพร้อมกันไม่ได้หรือมันยุ่งยาก อาตมาก็ว่าดีแล้ว ยุ่งยากนั่นน่ะดี มันอดทนดี พระบวชใหม่ๆ อยากฉันก็ฉัน พอมันมาพบตรงนี้เข้ามันก็ทุกข์ เพราะพระจะฉันก็ต้อง ฉันเรียงลำดับกันไป กว่าจะถึงเราก็ โอ๊ย มันอดแล้วอดอีก มันก็เป็นทุกข์ กว่าจะ ปรับตัวได้ก็ร่วมสามเดือน

อาตมาก็เคยบอกพระนวกะเราแต่แรกแล้วว่า ให้ถึงเดือนที่สามแล้วถึงจะ พอรู้เรื่องสักนิดหนึ่ง เพราะมันผ่านทุกข์มานั่นเอง ถ้าได้ผ่านตรงนี้แล้วก็เอาซิ จะไป ทำมาค้าขายอะไรก็มีกำลัง การงานดีขึ้นมีกำลังขึ้น เช่น มีลูกศิษย์คนหนึ่งที่มาอยู่นี่ ต้องตื่นนอนตีสาม บางทีนอนหกทุ่ม พอสึกไปเป็นทหาร ตอนอยู่เวรคนอื่นเขาจะ ตายแล้ว แต่คนนี้สบาย เดินจงกรมสบาย เจ้านายก็รัก เลยมาบอกว่า เป็นทหาร ไม่ยากหรอก มันง่ายๆ ส่วนคนที่ไม่เคยทำกรรมฐานมันจะตายแล้ว คนที่สบายเพราะ มันเคยทุกข์มาจนพอแล้ว ให้มันทุกข์ขนาดนั้น (เป็นทหาร) มันไม่เต็มมือมัน มันเลย สบายเลย นี่แหละเราต้องการตรงนี้ ฉะนั้นที่มาบวชวัดหนองป่าพงนี่มันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะไม่เห็นว่าทุกข์นี่แหละเป็นทางตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเราท่านให้เห็นทุกข์ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ออกช่องนี้เลย พระอริยบุคคลออกช่องนี้ ถ้าไม่ออกช่องนี้จะออกช่องไหน ใครจะไปตรงไหน ถ้าไม่ออก ช่องนี้ก็ไม่มีทางออก จะต้องรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จัก ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี่ออกช่องนี้ พระโสดาบัน พระอริยบุคคลเบื้องต้น ก็ออกตรงนี้ ไม่มีทางอื่นที่จะออก ถ้าไม่รู้จักทุกข์ออกไม่ได้ ทุกๆ อย่างนั่นแหละมันทุกข์ อย่างทุกข์ใจของเรานี่มันก็สารพัดอย่าง โยมเองก็เคยเป็นทุกข์กันมาแล้ว วิธีปฏิบัติ ในทางพุทธศาสนาก็เพื่อแก้ทุกข์ คือ ทำอย่างไรจะไม่ให้มันเป็นทุกข์ เมื่อความทุกข์

เกิดขึ้นมาก็ตามหาว่ามันเกิดขึ้นจากอะไร เออ...มันเกิดจากตรงนั้น ท่านก็ให้ทำลายเหตุตรงนั้นเสีย ไม่ให้มันเกิดขึ้นมา เพราะเห็นทุกข์เสียก่อนจึงรู้จักว่าทุกข์มันเกิดจากอะไร ก็ตามมันไปอีก จึงไปแก้ไขตรงนั้นว่ามันเกิดจากอันนั้น แล้วทำลายสิ่งที่มันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดไปเสีย ด้วยการขจัดมันไป ทุกข์ สมุทัย แล้วก็นิโรธ คือ ความดับเช่นนั้นมันมีอยู่ จะต้องหาข้อปฏิบัติ คือ มรรค เพื่อจะเดินทางไปดับทุกข์ แก้ตรงนั้นมันจึงไม่เกิดทุกข์ อย่างนี้พระพุทธศาสนาออกไปตรงนี้ ไม่ออกไปที่ไหน

มนุษย์เราทั้งหลายที่ยังตกค้างอยู่ในโลกนี้มากมายก่ายกองนั้น มีเรื่องสงสัยวุ่นวายตลอดเวลา อันนี้มันไม่ใช่ของเล่นๆ มันเป็นของยากของลำบาก ฉะนั้นจะต้องยอมสละมันทิ้งส่วนหนึ่ง ทิ้งร่างกายทิ้งตัว ต้องตกลงถวายชีวิต อย่างเช่น พระที่ท่านมาบวชหรืออย่างพระพุทธองค์ ท่านเป็นกษัตริย์ใช่ไหม คนเราพอเห็นท่านเป็นกษัตริย์ออกบวชไม่สึก ก็ว่าดีอยู่ แต่ว่าท่านเป็นกษัตริย์ท่านก็ไปได้ เพราะอะไรๆ ท่านก็ร่ำรวยมาหมดทุกอย่างแล้ว ท่านก็ไปได้ล่ะ นี่คนเราไปว่าอย่างนั้น รู้ไหมว่า ตัณหามันมีประมาณไหม ได้ขนาดไหนมันถึงจะพอ มีไหมมันมีไหม ลองถามดูอย่างนี้ก็ได้มันไม่มีเพียงพอ มันก็ยังอยากอยู่เรื่อยไปนั่นแหละ เมื่อมันทุกข์จวนจะตายอยู่แล้วมันก็ยังอยาก คำว่าเพียงพอมันไม่มี

ทีนี้เมื่อมาพูดถึงธรรมะล้วนๆ พูดถึงการปฏิบัตินั้นมันยิ่งลึกลงไป ญาติโยมบางคนอาจจะฟังไม่ได้ เช่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ท่านไม่มีการเกิดอีกแล้วในภพชาติท่านหมดเท่านี้ พอว่าไม่ต้องเกิดอีกก็เป็นเหตุให้โยมไม่สบายใจแล้ว ถ้าพูดกันตรงไปตรงมานั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไม่ให้พวกเราไปเกิดนั่นแหละ เพราะมันเป็นทุกข์ท่านวกไปวนมา แล้วมาพิจารณามองเห็นความเกิดนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความเกิดนี่แหละพาให้ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา คือเมื่อมีการเกิดปั๊บก็มีตา ปาก จมูก มีสารพัดอย่างขึ้นมาพร้อมกันเลย แต่ว่าพวกเราก็ว่าตายไม่ได้ผุดเกิดนั้นฉิบหายเสียแล้ว นี่พระพุทธองค์ท่านสอน มันลึกที่สุด มันเป็นอย่างนี้

ทุกวันนี้เราทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะการเกิดมา เพราะฉะนั้นท่านจึงพยายามขจัดความเกิด แต่ไม่ใช่ว่าการเกิดคือร่างกายมันเกิดนะ หรือการตายคือร่างกายที่

มันตายนี่นะ แบบนี้เด็กๆ ก็รู้จัก คนเราโดยมากจะรู้จักว่ามันตายตรงที่ร่างกายนี่ตาย ลมมันหมดแล้วนอนอยู่ ส่วนคนตายที่หายใจอยู่ ไม่ค่อยจะรู้กัน คนตายที่พูดได้ เดินได้ วิ่งได้ คนไม่รู้จัก การเกิดก็เหมือนกัน เมื่อไปคลอดที่โรงพยาบาลก็ว่านั่นเกิดแล้ว แต่ว่าจิตที่มันเกิดที่มันวุ่นวายอยู่นั่นมองไม่เห็น บางทีก็เกิดความรัก บางทีก็เกิดความเกลียด บางทีก็เกิดความไม่พอใจ บางทีก็เกิดความพอใจ สารพัดอย่าง ล้วนแต่เรื่องเกิดทั้งนั้นแหละ มันทุกข์เพราะอันนี้เอง เมื่อตาไปเห็นรูปแล้วเกิดไม่ชอบใจก็ทุกข์แล้ว หูฟังเสียงชอบใจนี่ก็ทุกข์ มีแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้น ฉะนั้น สิ่งทั้งปวงนี้ท่านสรุปว่า รวมแล้วนั้นมันมีแต่กองทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับ มีสองเรื่องเท่านั้น ทุกข์เกิด...ทุกข์ดับ ทุกข์เกิด...ทุกข์ดับ เราก็ไปตะครุบมัน ตะครุบมันเกิด ตะครุบมันดับ ตะครุบอยู่อย่างนี้ มันไม่จบเรื่องกันสักที

พระท่านจึงให้พิจารณาว่า รูป-นามขันธ์มันเกิดแล้วมันก็ดับ นอกจากนั้นแล้วก็ไม่มีอะไร ถ้าพูดตามเป็นจริงแล้ว สุขมันไม่มีเลย มีแต่ทุกข์ ที่ดับไปนั้นก็ทุกข์ดับไปเฉยๆ ไม่ใช่สุขหรอก แต่เราไปหมายเอาตรงนั้นว่ามันสุข ก็ทุกข์อันเก่านั่นแหละ นี่มันละเอียด ตรงนั้นสุขเกิดขึ้นมาก็ดีใจ ทุกข์เกิดขึ้นมาก็เสียใจ ถ้าความเกิดไม่มีความดับก็ไม่มี ท่านจึงบอกว่าทุกข์เกิดและทุกข์ดับเท่านั้น นอกนั้นไม่มี แต่ว่าเราก็ไม่เห็นชัดว่ามันมีทุกข์อย่างเดียว เพราะว่าที่ทุกข์มันดับไป เราก็เห็นว่าเป็นสุขเลยตะครุบอยู่อย่างนั้น แต่ผู้ที่ซึ้งในธรรมะนั้นไม่ต้องรับอะไรแล้วมันสบาย

ตามความเป็นจริงแล้วโลกที่เราอยู่นี้ ไม่มีอะไรทำไมใครเลย ไม่มีอะไรจะเป็นที่วิตกวิจารเลย ไม่มีอะไรที่น่าร้องไห้หรือหัวเราะ เพราะมันเป็นเรื่องอย่างนั้นธรรมดาๆ แต่เราพูดธรรมดาได้ แต่มองไม่เห็นธรรมดา แต่ถ้าเรารู้ธรรมะสม่ำเสมอแล้วไม่มีอะไรเป็นอะไรแล้ว มันเกิดมันดับของมันอยู่อย่างนั้น เราก็จะสงบ

สิ่งที่มนุษย์เราต้องการอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องให้มันสงบ แต่ต้องการที่จะระงับทุกข์เพื่อให้มันเกิดสุข เมื่อมันมีสุขมีทุกข์อย่างนี้มันก็เรียกว่า มีภพ มีชาติอยู่อย่างนั้น แต่ในความหมายของพระพุทธเจ้าแล้วให้ปฏิบัติจนมันเหนือสุขเหนือทุกข์ มันจึงจะสงบ แต่พวกเราคิดกันไม่ได้ ตรงนี้ก็ว่าสุขนั่นแหละดีแล้ว ได้สุขเท่านั้นก็พอแล้ว ฉะนั้น

มนุษย์เราทั้งหลายจึงปรารถนาเอาแต่สิ่งที่มันได้มากๆ ได้มากๆ นั่นแหละดี คิดกันอยู่แค่นี้ เห็นว่ามันสุขแค่นั้น หรือเรียกว่า การทำดีแล้วได้ดีแล้ว มันก็จบลงแค่นั้น ต้องการแค่นั้นก็พอแล้ว ได้ดีมันจบลงตรงไหนเล่า ดีแล้วก็ไม่ดี ไม่ดีแล้วก็ดี มันก็วกวน วกไปวนมาอยู่อย่างนั้น ก็ทุกข์อยู่อย่างนั้นตลอดวันยังค่ำ

พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า หนึ่ง ให้ละความชั่วแล้วก็ให้ทำความดี ตอนที่สองท่านสอนว่า ความชั่วก็ต้องทิ้งมันเสีย ความดีก็ต้องทิ้งมันเสีย ต้องละมันเหมือนกัน คือไม่ต้องหมายมั่นมัน เพราะว่ามันเป็นเชื้อเพลิงอันหนึ่ง มันมีเชื้ออยู่ มันก็จะเป็นเชื้อเพลิงให้มันลุกขึ้นมาอีก ความดีมันก็เป็นเชื้อ ความชั่วมันก็เป็นเชื้อ อันนี้ถ้าพอถึงขั้นนี้ มันก็ฆ่าคนเสียแล้ว คนเราก็คิดตามไม่ไหวเสียแล้ว ดังนั้นท่านจึงต้องยกเอาศีลธรรมมาสอนกัน ให้มีศีลธรรม อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้ทำงานตามหน้าที่ของตนเอง อย่าเบียดเบียนคนอื่น ท่านก็บอกให้ถึงขนาดนี้ แค่นี้ก็ยังไม่หยุดกันแล้ว

อย่างที่เราได้สวดธัมมจักฯ วันนี้ ก็มีข้อที่ว่า การเกิดอีกไม่มี เป็นชาติที่สุดแล้ว การเกิดของตถาคตไม่มีแล้ว นี่ท่านพูดเอาสิ่งที่เราไม่ปรารถนากัน ถ้าเราฟังธรรมะมันก้าวก่ายกันอยู่อย่างนี้ เราจะให้สว่างกับธรรมะนั้นไม่มีเลยโยม อาตมาก็ปฏิบัติมาหลายเมืองหลายที่ ร้อยคนพันคนจะมีใครที่ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจริงๆ ไม่ค่อยจะมี นอกจากว่าพระกรรมฐานด้วยกัน ที่พูดถูกกันที่เห็นด้วยกันอย่างนั้น ผู้ที่จะพ้นจากวัฏสงสารจริงๆ มีน้อย ยิ่งถ้าพูดถึงธรรมะอันละเอียดจริงๆ แล้ว โยมก็กลัวไม่กล้า ขนาดพูดแค่ว่าอย่าไปทำความชั่วเท่านี้ก็ยังไม่ค่อยจะได้ อาตมาได้เคยเทศน์ให้โยมฟังแล้วว่า โยมจะดีใจก็ตาม จะเสียใจก็ตาม สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม ร้องไห้ก็ตาม ร้องเพลงก็ตามเถอะ อยู่ในโลกนี้ก็เหมือนอยู่ในกรงเท่านั้นแหละ ไม่พ้นไปจากกรง ถึงเราจะรวยก็อยู่ในกรง มันจะจนก็อยู่ในกรง มันจะร้องไห้ก็อยู่ในกรง มันจะรำวงอยู่ก็รำวงอยู่ในกรง มันจะดูหนังก็ดูหนังในกรง กรงอะไรเล่า กรงคือความเกิด กรงคือความแก่ กรงคือความเจ็บ กรงคือความตาย

เปรียบเหมือนอย่างนกเขาที่เลี้ยงเอาไว้ เอานกเขามาเลี้ยงไว้แล้วก็ฟังเสียงขันของมัน แล้วก็ดีใจว่านกเขามันขันดี นกเขามันเสียงโต นกเขามันเสียงเล็ก ไม่ได้ไป

ถามนกเขามันเลยว่ามันสนุกหรือเปล่า เพราะเราก็ว่าฉันเอาข้าวให้มันกินเอาน้ำให้มันกินแล้ว ทุกอย่างอยู่ในกรงทั้งหมดแล้ว ก็นึกว่านกเขามันจะพอใจ เรานึกหรือเปล่าว่าถ้าหากเขาเอาข้าวเอาน้ำให้กินโดยให้เราไปขังอยู่ในกรงนั้น เราจะสบายใจไหม มันไม่ได้คิดอย่างนี้ ก็นึกว่านกเขามันสบายแล้ว น้ำมันก็ได้กิน ข้าวมันก็ได้กิน มันจะไปทุกข์อย่างไร พอคิดแค่นี้ก็หยุดแล้ว แต่ว่านกเขามันจะตายอยู่แล้ว มันอยากจะบินไป มันอยากจะออกจากกรงไป แต่เจ้าของนกนั้นไม่รู้เรื่อง ก็ว่านกเขาของฉันมันขันดีนะ กลางคืนมันก็ขัน เวลาเดือนหงายมันก็ขัน ยังคุยโง่ไปโน่นอีก

มันเหมือนกับเราขังกันอยู่ในโลกนี้แหละ อันนั้นก็ของฉัน อันนี้ก็ของฉัน อันนี้ก็ของฉันสารพัด ไม่รู้เรื่องของเจ้าของ ความเป็นจริงนั้น เราสะสมความทุกข์ไว้ในตัวของเรานั่นเอง ไม่อื่นไกลหรอก แต่เราไม่มองถึงตัว เหมือนเราไม่มองถึงนกเขา เราเห็นว่ามันสบายกินน้ำได้ กินอาหารก็ได้ตลอด เราก็เลยเห็นว่ามันสุข ถึงมันจะแสนสุขแสนสบายเท่าไรก็ช่างเถอะ เมื่อมันเกิดมาแล้วต่อไปมันก็ต้องแก่ แก่แล้วต้องเจ็บ เจ็บก็ต้องตาย นี่มันเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ แต่เราก็มาปรารถนาอีกว่า *"ชาติหน้าขอให้ฉันได้เกิดเป็นเทวดาเถิด"* มันก็หนักกว่าเก่าอีก แต่เราก็คิดว่ามันสบายตรงนั้น นี่คือความคิดของคนมันยิ่งหนัก พระพุทธองค์ทรงสอนว่า *"ทิ้ง"* เราก็ว่า *"ฉันทิ้งไม่ได้"* ก็เลยยิ่งแบกยิ่งหนักไปเรื่อย คือ ความเกิดมันเป็นเหตุให้หนัก แต่เรามองกันไม่เห็น ถ้าว่าไม่เกิดเราก็ว่ามันบาปที่สุดแล้ว คนตายไม่เกิดบาปที่สุดแล้ว ฉะนั้นเราจะทะลุปรุโปร่งเรื่องธรรมะนี้มันจึงยาก

เรื่องที่สำคัญอันหนึ่ง คือ เราจะต้องมาภาวนา มาพิจารณากันทุกๆ คน ทุกคนก็จะพ้นทุกข์ได้ทั้งนั้นแหละ อย่างบ้านเรานี้เรียกว่าเป็นเจ้าของพุทธศาสนา แต่เราก็ทิ้งหลักธรรมพุทธศาสนาที่แท้จริงกัน ได้แต่ถือกันมาเรื่อยๆ แต่เรื่องจะมาภาวนากันนั้นไม่ค่อยจะมี แม้ตลอดจนถึงพระภิกษุจะมาภาวนาเรื่องของจิตใจของเราเป็นอย่างไรนั้นก็ไม่ค่อยจะมี เรียกว่า เราห่างไกลกันเหลือเกิน ห่างจากพุทธศาสนา และอีกอย่างหนึ่ง คือ พวกเรามักจะเข้าใจว่าบวชจึงจะปฏิบัติได้ โยมผู้หญิงก็บอกว่า *"อยากเป็นผู้ชายเว้ย.. จะหนีไปบวชซะหรอก"* นี่ก็นึกว่าบวชนั้นจึงจะดีทำความดีได้แต่นักบวช ให้ย้อนกลับ

ไปถึงเราดีๆ เถอะ การทำความดีความชั่วมันอยู่กับตัวเรา ทั้งนั้น อย่าไปพูดถึงการบวชหรือการไม่บวช ขอแต่ว่าเราสร้างความดีของเราเรื่อยไป นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ฉะนั้น เรื่องของศาสนานี้ ก็คือ เรื่องให้ปล่อยตัวออกจากกรงนั่นเอง ที่เรามาปฏิบัตินี้ก็เพื่อแก้ปัญหานี้ ที่เรามาสมาทานศีล มาฟังธรรม ก็เพื่อแก้ปัญหาอันนี้ เรื่องแก้ปัญหาชีวิตของเรานี้ เบื้องต้นพระพุทธองค์หรือนักปราชญ์ทั้งหลาย ท่านสอนว่าให้มีศีลธรรม ให้รู้จักศีลธรรม เช่น เพชรเม็ดนี้ของใครนะฉันอยากได้ แต่ฉันจะขโมยเอาก็กลัวจะบาป นี่เท่านี้ก็พอแล้ว เรียกว่า ศีลธรรม ถ้าเราเห็นอย่างนี้ก็จะเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว อาตมาเคยพูดว่าพวกเราทั้งหลายในปีสองปีมานี้ชอบทำบุญสุนทร์ทานกันมาก การคมนาคมก็สะดวก ไปทัศนาจรแสวงบุญกัน แต่มามองดูแล้วมันไปแสวงบุญอย่างเดียว แต่มันไม่แสวงหาการละบาป มันผิดคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าให้เราละบาปก่อนจึงบำเพ็ญบุญ ไปทำบุญไม่ละบาปมันก็ไม่หมด มันเป็นเชื้อโรคติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา มันจึงเดือดร้อนกัน

หัวใจพุทธศาสนาสอนว่า ไม่ให้ทำความผิด แล้วก็ทำจิตให้เป็นกุศล แล้วก็จะเกิดปัญญา แต่ทุกวันนี้ทำบุญกัน แต่การละบาปนั้นไม่มีใครคิดเห็น ความเป็นจริงนั้นก็ต้องละบาปก่อนจึงบำเพ็ญบุญ ถ้าบาปไม่ละจะเอาบุญไปอยู่ที่ไหน ไม่มีที่จะอยู่หรอกบุญนั้น ฉะนั้นเราต้องกวาดเครื่องสกปรกออกจากใจของเราเสีย แล้วจึงจะทำความสะอาด เรื่องนี้พวกเราควรจะเอาไปคิดพิจารณา

พวกเราทุกวันนี้เรียกว่ามันขาดการภาวนา ขาดการพิจารณา จึงไม่ได้ข้อประพฤติปฏิบัติ เมื่อไม่เห็นชัดก็ไม่ได้ปฏิบัติมันจึงแก้ปัญหาไม่ได้ มันไม่มีใครถอยออกมาพิจารณาให้มันเห็นชัดตามหลักพุทธศาสนา เช่นว่า เจ้านายบางคนก็มากราบหลวงพ่อถามว่า “บ้านเมืองมันจะเป็นอย่างไรหนอ คงจะไม่เป็นอะไรมั้งครับ มันมีอำนาจของพระพุทธ อำนาจของพระธรรม อำนาจของพระสงฆ์ มีอำนาจของพระพุทธศาสนา”

พระพุทธศาสนาไม่มีอำนาจอะไรเลย แม้ก้อนทองคำก็ไม่มีราคาถ้าเราไม่มารวมกันว่ามันเป็นโลหะที่ดีมีราคา ทองคำมันก็จะถูกทิ้งเหมือนกับก้อนตะกั่วเท่านั้นแหละ

พระพุทธศาสนาตั้งไว้มีอยู่ แต่ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติจะไปมีอำนาจอะไรเล่า อย่างธรรมะเรื่องขันติมีอยู่ แต่เราไม่อดทนกัน มันจะมีอำนาจอะไรไหม

อำนาจหลักพระพุทธศาสนา ก็คือ พวกเราที่เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนานี่แหละช่วยกันบำรุง เช่น ทำศีลธรรมให้เกิดขึ้นมา มีความสามัคคีกัน มีความเมตตาอารีซึ่งกันและกัน มันก็เกิดขึ้นมาเป็นกำลังของพุทธศาสนา ไม่ใช่ว่าพระพุทธศาสนานั้นมันจะมีอำนาจ ที่มีอำนาจก็เพราะเราเอาธรรมะนั้นมาปฏิบัติให้ถูกต้อง มันจึงจะมีพลังเกิดขึ้นมาช่วยแก้ปัญหาหลายสิ่งหลายอย่าง อย่างเช่นคนในศาลานี้มันตั้งใจจะรบกัน แต่พอมาฟังธรรมะที่ว่าการอิจฉาหรือการพยาบาทมันไม่ดี เข้าใจทุกๆ คน เท่านั้นก็เลิกกัน อำนาจพุทธศาสนาก็เต็มเปี่ยมขึ้นมาเดี๋ยวนั้น แต่ถ้าพูดให้ฟังเท่าไรๆ ก็ไม่ยอมกันมันก็รบกันเท่านั้นแหละ พุทธศาสนาจะมากันอะไรได้ นี่มันเป็นอย่างนี้.

๓

ปฏิบัติกันเถิด

จงหายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น ใครจะยืนเอาก้นขึ้นฟ้าก็ช่าง อย่าไปเอาใจใส่ อยู่แต่กับลมหายใจเข้าออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ทำอยู่เท่านี้แหละ

ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ให้รู้จักแต่ลมเข้า–ลมออก ลมเข้า–ลมออก พุท–เข้า โธ–ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์

ให้ทำอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก **ลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ให้รู้จักอยู่อย่างนั้นจนจิตสงบ** หมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งนั้น ให้มีแต่ลมออก–ลมเข้า ลมออก–ลมเข้าอยู่เท่านั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไรหรอก นี่แหละเบื้องแรกของการปฏิบัติ

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อยๆ ลมก็จะน้อยลงอ่อนลง กายก็อ่อน จิตก็อ่อน มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นั่งก็สบาย ไม่ง่วงไม่โงกไม่หาวนอน จะเป็นอย่างใดดูมันคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นิ่ง สงบ จนพอออกจากสมาธิแล้ว จึงมานึกว่า “บ๊ะ มันเป็นอย่างใดหนอ” แล้วก็นึกถึงความสงบอันนั้นไม่ลืมสักที

บรรยายเป็นภาษาพื้นเมืองแก่ที่ประชุมพระนวกะ ที่วัดหนองป่าพง เมื่อวันเข้าพรรษา กรกฎาคม ๒๕๒๑

สิ่งที่ติดตามเราเรียกว่า สติ–ความระลึกได้ สัมปชัญญะ–ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะไปนั่นจะมานี่ จะไปบิณฑบาตก็ดี จะฉันจังหันก็ดี จะล้างบาตรก็ดี ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ ติดตามมันไป ให้ทำอยู่อย่างนี้

เมื่อจะเดินจงกรม ก็ให้มีทางเดินสักทางหนึ่ง จากต้นไม้ต้นนี้ไปสู่ต้นไม้ต้นนั้นก็ได้ ให้ระยะทางมันยาวสัก ๗–๘ วา เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า *"บัดนี้ เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะให้กล้า"*

การกำหนดก็แล้วแต่แต่ละคน ตามใจ บางคนก่อนออกเดินก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สารพัดอย่าง แล้วก็ก้าวเท้าขวาออกก่อนให้พอดีๆ ให้นึก "พุทโธ... พุทโธ..." ตามการก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน หยุดให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ต้นทางออกก็รู้จัก รู้จักหมด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ทำความรู้นี้ให้ติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ

นี่เป็นวิธีทำ กำหนดเดินจงกรม **เดินจงกรม ก็คือเดินกลับไปกลับมา เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไปกลับมาเหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่าการเดินจงกรมนี่ทำให้เกิดปัญญานักละ เดินกลับไปกลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุดกำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก** แล้วอิริยาบถ มันก็เปลี่ยนไปเอง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวไม่ได้ นอนอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสี่นี้ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ นี่คือการทำ ทำไป ทำไป มันไม่ใช่ของง่ายๆ หรอก

ถ้าจะพูดให้ดูง่าย ก็นี่ เอาแก้วใบนี้ตั้งไว้นี่สองนาที ได้สองนาทีก็ย้ายไปตั้งไว้นั้นสองนาที แล้วก็เอามาตั้งไว้นี่ ให้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไป ทำไป ทำจนให้มันทุกข์ ให้มันสงสัย ให้มันเกิดปัญญาขึ้น *"นี่ คิดอย่างใดหนอ แก้วยกไปยกมาเหมือนคนบ้า"* มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีนะอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาที พอสองนาทีก็เอามาตั้งไว้นี่ กำหนดอยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

จะดูลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูดลมเข้าไปให้เต็มที่ ให้หายลงไปให้หมดในท้อง สูดเข้าให้เต็มแล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน ลมจะยาวแค่ไหน จะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหน ก็ช่างมัน ให้มันพอดีๆ กับเรา นั่งดูลมเข้า-ลมออก ให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลงก็ให้หยุดดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา ให้มันมาแล่นตามลมอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็จะพบของดีสักวันหนึ่งหรอก

ให้ทำอยู่อย่างนั้น ทำเหมือนกับว่า จะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร ไม่รู้ว่าใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในฉาง แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้ง หว่านลงในดินทั่วไปโดยไม่สนใจ มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเม่าขึ้นมา นั่นแหละเรื่องของมัน

อันนี้ก็เหมือนกัน นั่งเฉยๆ บางครั้งก็จะนึกว่า *"จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะลมนี่น่ะ ถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออกก็เข้าของมันอยู่แล้ว"* มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อยแหละ มันเป็นความเห็นของคน เรียกว่าอาการของจิต ก็ช่างมัน พยายามทำไป ทำไป ให้มันสงบ

เมื่อมันสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็อ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่า นั่งอยู่เฉยๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่มันก็ยังอยู่ได้ ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่าเราหยุดหายใจแล้ว นั่นแหละ มันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางทีจะคิดว่า *"เอ เรานี่หายใจหรือเปล่านี่"* อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน มันคิดไปอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้นให้รู้มัน ดูมัน แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน

ทำไป ทำไป ทำให้บ่อยๆ ไว้ ฉันจังหันเสร็จ เอาจีวรไปตาก แล้วเดินจงกรมทันที นึก "พุทโธ...พุทโธ..." ไว้ นึกไปเรื่อยตลอดเวลาเดิน เดินไปนึกไปให้ทางมันสึกลึกไปสักครึ่งแข้งหรือถึงหัวเข่า ก็ให้เดินอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่เดินยอกแยกๆ คิดโน่นคิดนี่ เที่ยวเดียวแล้วเลิก ขึ้นกุฏิมองดูพื้นกระดาน "เออ มันน่านอน" ก็ลงนอนกรนครอกๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ทำไปจนขี้เกียจทำ ขี้เกียจมันจะไปสิ้นสุดที่ไหน หามันให้เห็น ที่สุดของขี้เกียจมันจะอยู่ตรงไหน มันจะเหนื่อยตรงไหน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้ถึงที่สุดของมันจึงจะได้ ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า "สงบ สงบ สงบ" แล้วพอนั่งปุ๊บก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิดก็เลิก ขี้เกียจ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีวันได้สงบ

แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก เหมือนกับพูดว่า "ฮึ ทำนาไม่เห็นยากเลย ไปทำนาดีกว่า" ครั้นพอไปทำนาเข้า วัวก็ไม่รู้จัก ควายก็ไม่รู้จัก คราด ไถ ก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เรื่องการทำไร่ทำนานี่ ถ้าแค่พูดก็ไม่ยาก แต่พอลงมือทำจริงๆ สิ จึงรู้ว่ามันยากอย่างนี้เอง

หาความสงบอย่างนี้ ใครๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น ความสงบมันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะถามจะพูดกันสักเท่าไหร่ ก็ไม่รู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้าออก กำหนดว่า "พุทโธ... พุทโธ..." เอาเท่านี้แหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่เท่านี้แหละ ให้ทำไป ทำไปอย่างนี้แหละ จะนึกว่า *"ทำอยู่นี่ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรเลย"* ไม่เป็นก็ให้ทำไป ไม่เห็นก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั่นแหละ แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ ทีนี้ลองทำดู ถ้าเรานั่งอย่างนี้แล้วมันรู้เรื่อง ใจมันจะพอดีๆ พอจิตสงบแล้วมันก็รู้เรื่องของมันเองหรอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็จะไม่รู้สึกว่านั่ง เพราะมันเพลิน

พอเป็นอย่างนี้ ทำได้ดีแล้ว อาจจะอยากเทศน์ให้หมู่พวกฟังจนคับวัดคับวาไปก็ได้ มันเป็นอย่างนั้นก็มี เหมือนอย่างตอนที่พ่อสางเป็นผ้าขาว คืนหนึ่งเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ มันเกิดแตกฉานขึ้นมา อยากเทศน์ เทศน์ไม่จบ เราได้ยินเสียงนั่งฟังเสียงเทศน์ "โฮ้ว โฮ้ว โฮ้ว" อยู่ที่กอไผ่โน่น ก็นึกว่า "นั่นผู้ใดหนอ เทศน์กันกับใคร หรือว่าใครมานั่งบ่นอะไรอยู่" ไม่หยุดสักที ก็เลยถือไฟฉายลงไปดู ใช่แล้ว ผ้าขาวสาง มีตะเกียงจุด นั่งขัดสมาธิอยู่ใต้กอไผ่ เทศน์เสียจนฟังไม่ทัน ก็เรียก

"สาง เจ้าเป็นบ้าหรือ" เขาก็ตอบว่า "ผมไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มันอยากเทศน์ นั่งก็ต้องเทศน์ เดินก็ต้องเทศน์ ไม่รู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน" เราก็นึกว่า "เฮ้อ คนนี่ มันเป็นไปได้ทั้งนั้น เป็นไปได้สารพัดอย่าง"

ฉะนั้น ให้ทำอย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไป ถึงจะขี้คร้านก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ

เมื่อจะนอน ก็ให้กำหนดลมหายใจว่า *"ข้าพเจ้าจะไม่เอาความสุขในการนอน"* สอนจิตไว้อย่างนี้ พอรู้สึกตัวตื่น ก็ให้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อไป

เวลาจะกิน ก็ให้บอกว่า *"ข้าพเจ้าจะบริโภคอาหารนี้ ไม่ได้บริโภคด้วยตัณหา แต่เพื่อเป็นยาปนมัตต์ เพื่อวามอยู่รอดในมื้อหนึ่ง วันหนึ่ง เพื่อให้ประกอบความเพียรได้เท่านั้น"*

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาฉันจังหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่าง ก็ให้ทำอย่างนั้น

เวลาจะนอน ให้นอนตะแคงข้างขวา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ *"พุทโธ...พุทโธ..."* จนกว่าจะหลับ ครั้นตื่นก็เหมือนกับมีพุทโธอยู่ ไม่ได้ขาดตอนเลย จึงจะเป็นความสงบเกิดขึ้นมา มันเป็นสติอยู่ตลอดเวลา

อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

การนั่งสมาธินั้น นั่งให้ตัวตรง อย่าเงยหน้ามากไป อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดีเหมือนพระพุทธรูปนั่นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า "บ๊ะ ไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะน่า" อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดนั้นแล้ว ก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป ทนไป จนมันไม่มีแก่ใจจะว่า "พุทโธ" เมื่อไม่ว่า "พุทโธ" ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั่นแหละมาแทน "อุ๊ย! เจ็บ เจ็บแท้ๆ หนอ" เอาเจ็บนั่นมาเป็นอารมณ์แทนพุทโธก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไปก็อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้งๆ เท่าเม็ดข้าวโพด ไหลย้อยมาตามอก **ครั้นทำจนมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้ว มันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ** ให้ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไป ทำไป

ฉันจังหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปน่ะ มันลงไปถึงไหน อาหารที่แสลงโรคมันผิดหรือถูกกับธาตุขันธ์ ก็รู้จักหมด ฉันจังหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไป กะดูว่าอีกสักห้าคำจะอิ่ม ก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอิ่มพอดี ลองทำดูซิว่าจะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่างนั้น พอจะอิ่มก็ว่า "เติมอีกสักห้าคำเถอะ" มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพออีกสักห้าคำจะอิ่มก็หยุด ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดินไปนั่งมันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเรามันไม่อยากทำอย่างนั้น พออิ่มเต็มที่แล้วยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหากับเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านสอน มันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริงๆ แล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

ทีนี้เรื่องนอนก็ให้ระวัง มันขึ้นอยู่กับการที่เราจะต้องรู้จักอุบายของมัน บางครั้งอาจจะนอนไม่เป็นเวลา นอนหัวค่ำบ้าง นอนสายบ้าง แต่ลองเอาอย่างนี้ **จะนอนดึก นอนหัวค่ำ ก็ช่างมัน แต่ให้นอนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น พอรู้สึกตัวตื่น ให้ลุกขึ้นทันที อย่ามัวเสียดายการนอน** เอาเท่านั้น เอาครั้งเดียว จะนอนมากนอนน้อยก็เอาครั้งเดียว ให้ตั้งใจไว้ว่า พอรู้สึกตัวตื่น ถึงนอนไม่อิ่มก็ลุกขึ้น ไปล้างหน้า แล้วก็เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิไปเลย ให้รู้จักฝึกตัวเองอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่จะรู้เพราะคนอื่นบอก จะรู้ได้เพราะการฝึก การปฏิบัติ การกระทำจึงให้ทำไปเลย

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า–ลมออก แล้วจิตก็จะค่อยสงบไปเรื่อยๆ ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปุ๊บ โน่น คิดไปบ้านโน้น บ้างก็อยากกินก๋วยเตี๋ยว บวชใหม่ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าวกินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่นอยากนี่ สารพัดอย่างนั่นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไปเอาชนะมันได้เมื่อไหร่ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดิน จิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ ก็หยุดมันซิ ให้มันกลับมา ถ้ามันไปบ่อยๆ ก็อย่าหายใจ กลั้นใจเข้า พอใจจะขาดมันก็ต้องกลับมาเอง ไม่ว่ามันจะเก่งปานใด นั่งให้มันคิดทั่วทิศทั่วแดนดูเถอะ กลั้นใจเอาไว้ อย่าหยุด ลองดู พอใจจะขาดมันก็กลับมา จงทำใจให้มีกำลัง

การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี่เป็นของฝึกยากแท้ๆ แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศก็กลั้นใจมันไว้ พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

ในพรรษานี้ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีก็ทำ กำหนดทำไปเรื่อยๆ ให้ใจมันจดจ่อ ให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไรก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี่แหละ เมื่อเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยด นิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อยๆ สติของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้า คือปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้ว มันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำ ไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ

การปฏิบัติจิตนี่ก็เป็นอย่างนั้น เดี๋ยวมันคิดนั่นคิดนี่ ฟุ้งซ่าน ไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้าๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ ทีนี้ความรู้ของเรา

ก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่

ไปทำเสียแต่เดี๋ยวนี้นะ ไปลองทำดู แต่อย่าไปเร่งให้มันเร็วนักล่ะ ถ้ามัวแต่นั่งคอยดูว่า มันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก **แต่ให้ระวังด้วยนะว่า ตั้งใจมากเกินไป ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย ก็ไม่เป็น**

แต่บางครั้ง เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงานก็นั่งทำจิตให้ว่างๆ มันก็พอดีขึ้นมาปั๊บ ดีเลย สงบ ง่ายอย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

หมดแล้ว เอาละ เอวังเท่านี้ละ.

๔

สองหน้าของสัจธรรม

ในชีวิตของเรามีทางเลือกอยู่สองทาง คือ คล้อยตามไปกับโลก หรือพยายามปฏิบัติให้อยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้านั้นท่านทรงปฏิบัติจนพระองค์เองทรงพ้นโลกด้วยการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ

ในทำนองเดียวกัน ปัญญาก็มีสอง คือ ปัญญาโลกีย์ กับปัญญาโลกุตระ หากเราไม่ภาวนาฝึกปฏิบัติอบรมตนเอง ถึงจะมีปัญญาปานใด ก็เป็นเพียงปัญญาโลกีย์ เป็นโลกียวิสัย จะหลุดพ้นโลกไปไม่ได้ เพราะโลกียวิสัยนั้น มันเวียนไปตามโลก เมื่อเวียนคล้อยไปตามโลก จิตก็เป็นโลก คิดอยู่แต่จะหามาใส่ตัว อยู่ไม่เป็นสุข หาไม่รู้จักพอ วิชาโลกีย์เลยกลายเป็นอวิชชา หาใช่วิชชาความรู้แจ้งไม่ มันจึงเรียนไม่จบสักที เพราะมัวไปตามลาภ ตามยศ ตามสรรเสริญ ตามสุข พาใจให้ติดข้องเป็นกิเลสกองใหญ่

เมื่อได้มาก็หึงก็หวง เห็นแก่ตัว สู้ด้วยกำปั้นไม่ได้ ก็คิดสร้างเครื่องจักรเครื่องยนต์ เครื่องกลเครื่องไก สร้างศัสตราอาวุธ สร้างลูกระเบิดขว้างใส่กัน นี่คือโลกีย์ มันไม่หยุดสักที เรียนไปก็เพื่อจะเอาโลก จะครองโลก ได้อะไรก็หวงอยู่นั่นแล้ว นี่คือโลกียวิสัย เรียนไปแล้วก็จบไม่ได้

บรรยายแก่ที่ประชุมสงฆ์ หลังสวดปาติโมกข์ ที่วัดหนองป่าพง ในระหว่างพรรษา ๒๕๑๙

มาฝึกทางโลกุตระ โลกุตระนี้อยู่ได้ยาก ผู้ใดหวังมรรค หวังผล หวังนิพพาน จึงจะทนอยู่ได้ จงทำตนให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำให้มันหมดโลกีย์

ถ้าเชื้อโลกีย์ไม่หมด มันก็ยาก มันยุ่ง ไม่หยุดสักที แม้มาบวชแล้วก็ยังคอยดึงให้ออกไป มันมาคอยให้ความรู้ความเห็น มันมาคอยปรุงคอยแต่งความรู้อยู่นั่นแล้ว ทำให้ใจติดข้องอยู่ในกามคุณทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อารมณ์ของใจเป็นกาม คือความใคร่ในความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว สารพัดอย่างมีแต่กามทั้งนั้น

คนไม่รู้จักก็ว่า จะทำสิ่งในโลกนี้ให้มันเสร็จให้มันแล้ว เหมือนคนที่มาเป็นรัฐมนตรีใหม่ ก็คิดว่าตนต้องทำได้ บริหารได้ แล้วก็เอาอะไรๆ ที่คนเก่าทำไว้ออกไปเสีย เอาวิธีบริหารของตนเข้ามาใช้แทน ก็เลยต้องได้หามกันออก หามกันเข้าอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องสักที ที่ว่าจะทำให้เสร็จ มันก็ไม่เสร็จ เพราะจะทำให้ถูกใจคนทุกคนนั้น มันทำไม่ได้หรอก

คนหนึ่งชอบน้อย คนหนึ่งชอบมาก คนหนึ่งชอบสั้น คนหนึ่งชอบยาว คนหนึ่งชอบเค็ม คนหนึ่งชอบเผ็ด จะให้เหมือนกันนั้น ไม่มีในโลก

คนอยู่ครองโลก ครองบ้าน ครองเมือง ทำทุกอย่างก็อยากให้มันสำเร็จ แต่ไม่มีทางสำเร็จหรอก เรื่องของโลกมันจบไม่เป็น ถ้าทำตามโลกแล้วจบได้ พระพุทธเจ้าท่านก็คงทรงทำแล้ว เพราะท่านครองโลกอยู่ก่อน แต่นี่มันทำไม่ได้

ในเรื่องของกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นั้น รูปอะไรก็ไม่จับใจเท่ารูปผู้หญิง ผู้หญิงรูปร่างบาดตา ก็ชวนมองอยู่แล้ว ยิ่งเดินซอกแซกๆ ก็ยิ่งมองเพลิน

เสียงอะไรจะมาจับใจเท่าเสียงผู้หญิงเป็นไม่มี มันบาดถึงหัวใจ กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นอะไรก็ไม่เหมือนกลิ่นผู้หญิง ติดกลิ่นอื่นก็ไม่เท่าติดกลิ่นผู้หญิง มันเป็นอย่างนั้น

รสอะไรก็ไม่เหมือน รสข้าว รสแกง รสสารพัดก็ไม่เทียบเท่ารสผู้หญิง หลงติดเข้าไปแล้วถอนได้ยาก เพราะมันเป็นกาม โผฏฐัพพะก็เช่นกัน จับต้องอะไรก็ไม่ทำให้มึนเมาปั่นป่วนจนหัวชนกัน เหมือนกับจับต้องผู้หญิง

ฉะนั้น เมื่อลูกท้าวพญาที่ไปเรียนวิชากับอาจารย์ตักสิลาจนจบแล้ว จะลาอาจารย์กลับบ้าน อาจารย์จึงสอนว่า เวทมนตร์กลมายาอะไรๆ ก็สอนให้บอกให้จนหมดแล้ว เมื่อกลับไปครองบ้านครองเมืองแล้ว มีอะไรมาก็ไม่ต้องกลัว จะสู้ได้หมดทั้งนั้น จะมีสัตว์ประเภทใดมาก็ไม่ต้องกลัว ไม่ว่าจะเป็นสัตว์มีฟันอยู่ในปาก หรือมีเขาอยู่บนหัว มีงวง มีงา ก็คุ้มกันได้ทั้งสิ้น แต่ไม่รับรองอยู่แต่เฉพาะสัตว์จำพวกหนึ่งที่เขาไม่ได้อยู่บนหัว แต่หากไปอยู่หน้าอก สัตว์ชนิดนี้ไม่มีมนต์ชนิดใดจะคุ้มกันได้ มีแต่จะต้องคุ้มกันตัวเอง รู้จักไหม สัตว์ที่มีเขาอยู่หน้าอกนั่นแหละ ท่านจึงให้รักษาตัวเอาเอง

ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้ว ทำให้อยากได้เงิน อยากได้ทอง อยากได้สิ่งอยากได้ของ ธรรมารมณ์อย่างนั้นไม่พอให้ล้มตาย แต่ถ้าเป็นธรรมารมณ์ที่ชุ่มด้วยน้ำกามเกิดขึ้นแล้ว มันทำให้ลืมพ่อลืมแม่ แม้พ่อแม่เลี้ยงมา ก็หนีจากไปได้โดยไม่คำนึงถึง พอเกิดขึ้นแล้วรั้งไม่อยู่ สอนก็ไม่ฟัง

รูปหนึ่ง เสียงหนึ่ง กลิ่นหนึ่ง รสหนึ่ง โผฏฐัพพะหนึ่ง ธรรมารมณ์หนึ่ง เป็นบ่วงเป็นบ่วงของพญามาร พญามารแปลว่าผู้ให้ร้ายต่อเรา บ่วงแปลว่าเครื่องผูกพันบ่วงของพญามารเปรียบได้กับแร้วของนายพราน นายพรานที่เป็นเจ้าของแร้วนั่นแหละคือพญามาร เชือกเป็นบ่วงเครื่องผูกของนายพราน

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อไปติดบ่วงเข้าแล้วลำบาก มันผูกไว้ดึงไว้ รอจนเจ้าของแร้วมาเหมือนกับนกไปติดแร้วเข้า แล้วมันรัดถูกคอ ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด ดิ้นปัดไปปัดมาอย่างนั้นแหละ มันผูกไว้คอยนายพรานเจ้าของแร้ว ครั้นเจ้าของมาเห็นก็จบเรื่องนั่นแหละพญามาร น่ากลัวมาก สัตว์ทั้งหลายกลัวมาก เพราะหนีไปไหนไม่พ้น

บ่วงก็เช่นกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่วงผูกเอาไว้เมื่อเราติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันกับปลากินเบ็ด

รอให้เจ้าของเบ็ดมา ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด อันที่จริงแล้ว มันยิ่งกว่าปลากินเบ็ด ต้องเปรียบได้กับกบกินเบ็ด เพราะกบกินเบ็ดนั้น มันกินลงไปถึงไส้ถึงพุง แต่ปลากินเบ็ด ก็กินอยู่แค่ปาก

คนติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ก็เหมือนกัน แบบคนติดเหล้า ถ้าตับยังไม่แข็ง ไม่เลิก ติดตอนแรกๆ ก็ยังไม่รู้จักเรื่อง ก็หลงเพลิดเพลินไปเรื่อยๆ จนเกิดโรคร้ายขึ้นนั่นแหละ เป็นทุกข์

เหมือนบุรุษผู้หนึ่งหิวน้ำจัดเพราะเดินทางมาไกล มาขอกินน้ำ เจ้าของน้ำก็บอกว่า น้ำนี้จะกินก็ได้ สีมันก็ดี กลิ่นมันก็ดี รสมันก็ดี แต่ว่ากินเข้าไปแล้วมันเมานะ บอกให้รู้เสียก่อน เมาจนตาย หรือเจ็บเจียนตายนั่นแหละ แต่บุรุษผู้หิวน้ำก็ไม่ฟัง เพราะหิวมาก เหมือนคนไข้หลังผ่าตัดที่ถูกหมอบังคับให้อดน้ำ ก็ร้องขอน้ำกิน

คนหิวในกามก็เหมือนกัน หิวในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ล้วนของเป็นพิษ พระพุทธเจ้าได้บอกไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น มันเป็นพิษเป็นบ่วง ก็ไม่ฟังกัน เหมือนกับบุรุษหิวน้ำผู้นั้น ที่ไม่ยอมฟังคำเตือน เพราะความหิวกระหายมันมีมาก ถึงจะต้องทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ขอให้ได้กินน้ำเถอะ เมื่อได้กินได้ดื่มแล้ว มันจะเมาจนตายหรือเจียนตายก็ช่างมัน จับจอกน้ำได้ก็ดื่มเอาๆ เหมือนกับคนหิวในกาม ก็กินรูป กินเสียง กินกลิ่น กินรส กินโผฏฐัพพะ กินธรรมารมณ์ รู้สึกอร่อยมาก ก็กินเอาๆ หยุดไม่ได้ กินจนตาย ตายคากาม

อย่างนี้ท่านเรียกว่าติดโลกียวิสัย ปัญญาโลกีย์ก็แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ถึงปัญญาจะดีสักปานใด ก็ยังเป็นปัญญาโลกีย์อยู่นั่นเอง สุขปานใดก็แค่สุขโลกีย์ มันไม่สุขเหมือนโลกุตระ คือมันไม่พ้นโลก

การฝึกทางโลกุตระ คือ ทำให้มันหมดอุปาทาน ปฏิบัติให้หมดอุปาทาน ให้พิจารณาร่างกายนี่แหละ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้มันเบื่อ ให้มันหน่าย จนเกิดนิพพิทา ซึ่งเกิดได้ยาก มันจึงเป็นของยาก ถ้าเรายังไม่เห็นก็ยิ่งดูมันยาก

เราทั้งหลายพากันมาบวชเรียน เขียน อ่าน มาปฏิบัติภาวนา ก็พยายามตั้งใจของตัวเอง แต่ก็ทำได้ยาก กำหนดข้อประพฤติปฏิบัติไว้อย่างนี้อย่างนั้นแล้วก็ทำได้เพียงวันหนึ่ง สองวัน หรือแค่สองชั่วโมง สามชั่วโมง ก็ลืมเสียแล้ว พอระลึกขึ้นได้ก็จับมันตั้งไว้อีก ก็ได้เพียงชั่วคราว พอรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ผ่านมา ก็พังไปเสียอีกแล้ว พอนึกได้ ก็จับตั้งอีก ปฏิบัติอีก นี่ เรามักเป็นเสียอย่างนี้เพราะสร้างทำนบไว้ไม่ดี ปฏิบัติไม่ทันเป็น ไม่ทันเห็น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นโลกุตระไม่ได้ ถ้าเป็นโลกุตระได้ มันพ้นไปจากสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว มันก็สงบเท่านั้นเองที่ไม่สงบทุกวันนี้ก็เพราะของเก่ามันมากวนอยู่ไม่หยุด มันตามมาพัวพันเพราะมันติดตัวเคยชินเสียแล้ว จะแสวงหาทางออกทางไหน มันก็คอยมาผูกไว้ดึงไว้ไม่ให้ลืมที่เก่าของมัน เราจึงเอาของเก่ามาใช้ มาชม มาอยู่ มากินกันอยู่อย่างนั้น

ผู้หญิงก็มีผู้ชายเป็นอุปสรรค ผู้ชายก็มีผู้หญิงเป็นอุปสรรค มันพอปานกันถ้าผู้ชายอยู่กับผู้ชายด้วยกัน มันก็ไม่มีอะไร หรือผู้หญิงอยู่กับผู้หญิงด้วยกัน มันก็อย่างนั้นแหละ แต่พอผู้ชายไปเห็นผู้หญิงเข้าหัวใจมันเต้นติ๊กตั๊กๆ ผู้หญิงเห็นผู้ชายเข้าก็เหมือนกัน หัวใจก็เต้นติ๊กตั๊กๆ เพราะมันดึงดูดซึ่งกันและกัน

นี่ก็เพราะไม่เห็นโทษของมัน หากไม่เห็นโทษแล้ว ก็ละไม่ได้ ต้องเห็นโทษในกามและเห็นประโยชน์ในการละกามแล้ว จึงจะทำได้ หากปฏิบัติยังไม่พ้น แต่พยายามอดทนปฏิบัติต่อไป ก็เรียกว่า ทำได้ในเพียงระดับของศีลธรรม แต่ถ้าปฏิบัติได้เห็นชัดแล้ว จะไม่ต้องอดทนเลย ที่มันยากมันลำบาก ก็เพราะยังไม่เห็น

ในทางโลกนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราทำไว้ ถ้าจวนเสร็จเรียบร้อย เราก็สบายถ้ายังไม่เสร็จ ก็เป็นห่วงผูกพัน นี่คือโลกีย์ มันผูกพันตามไปอยู่เรื่อย ว่าจะทำให้หมดนั้นมันหมดไม่เป็นหรอก เหมือนกันกับพ่อค้าพบใครก็ว่า ถ้าหมดหนี้หมดสินแล้วจะบวชเมื่อไรมันจะหมดหนี้หมดสิน เมื่อกู้ไม่หยุด แล้วจะหมดได้อย่างไร นี่แหละปัญญาโลกีย์

การปฏิบัติของเรานี่ ก็ให้เฝ้าดูจิตใจไว้ ข้อวัตรข้อใดมันหย่อน พอเห็นพอรู้สึกก็ให้ตั้งขึ้นใหม่ ถ้ามันหย่อนอีก ผู้มีสติก็ดึงขึ้นมา ทำอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่าทำไม่รู้จักแล้ว เพราะว่ามันเป็นโลกีย์ มันจึงดึงไปดึงมาอยู่นั่นแหละ

การมาบวชนั้นเป็นของยาก จะต้องตั้งอกตั้งใจ เป็นผู้มีศรัทธา ปฏิบัติไปจนมันรู้ มันเห็นตามความเป็นจริง มันจึงจะเบื่อ เบื่อนั้นไม่ใช่ชัง ต้องเบื่อทั้งรักทั้งชัง เบื่อทั้งสุขทั้งทุกข์ คือเห็นทุกอย่างไม่เป็นแก่นสารนั่นเอง

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นซับซ้อน ไม่เห็นได้โดยง่าย ถ้าไม่มีปัญญาแล้วเห็นไม่ได้ เหมือนเราได้ไม้มาท่อนหนึ่ง เป็นไม้ท่อนใหญ่ แต่ความเป็นจริงไม้ท่อนน้อยก็แทรกอยู่ในไม้ท่อนใหญ่นั้นแหละ หรือได้ไม้ท่อนน้อยมา ไม้ท่อนใหญ่มันก็แทรกอยู่ในนั้นด้วย

โดยมากคนเราเห็นไม้ท่อนใหญ่ ก็เห็นแต่ว่ามันใหญ่ เพราะคิดว่าน้อยจะไม่มี ได้ไม้ท่อนน้อยก็เห็นแต่มันน้อย เพราะคิดว่าใหญ่ไม่มี มันไม่มองไปข้างหน้า ไม่มองไปข้างหลัง เมื่อสุขก็นึกว่าจะมีแต่สุข เมื่อทุกข์ก็นึกว่าจะมีแต่ทุกข์ ไม่เห็นว่าทุกข์อยู่ที่ไหน สุขก็อยู่ที่นั่น สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์ก็อยู่ที่นั่น ไม่เห็นว่าใหญ่อยู่ที่ไหน น้อยก็อยู่ที่นั่น น้อยอยู่ที่ไหน ใหญ่ก็อยู่ที่นั่น ให้คิดเห็นอย่างนั้น

คนเราไม่รู้จักคิดย้อนหน้าย้อนหลัง เห็นแต่หน้าเดียวไปเลยจึงไม่จบสักที ทุกอย่างมันต้องเห็นสองหน้า มีความสุขเกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมสุข มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน เช่นว่า อาหารนั้นเป็นคุณแก่มนุษย์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างนี้เป็นต้น แต่ความเป็นจริงอาหารเป็นโทษก็มีเหมือนกัน มิใช่มันจะให้คุณแต่อย่างเดียว มันให้โทษด้วยก็มี เมื่อใดเราเห็นคุณก็ต้องเห็นโทษของมันด้วย เห็นโทษก็ต้องเห็นคุณด้วย เมื่อใดมีความชังก็ให้นึกถึงความรัก คิดได้อย่างนี้จะทำให้จิตใจของเราไม่ซวนเซไปมา

ได้อ่านหนังสือของเซนที่พวกเซนเขาแต่ง พวกเซนเป็นพวกมุ่งปฏิบัติเขาไม่ใคร่สอนกันเป็นคำพูดนัก เป็นต้นว่า พระเซนรูปหนึ่งนั่งหาวนอนขณะภาวนา อาจารย์ก็ถือไม้มาฟาดเข้าที่กลางหลัง ลูกศิษย์ที่ถูกตีก็พูดว่า “ขอบคุณครับ” เซนเขาสอนกันอย่างนั้น สอนให้เรียนรู้ด้วยการกระทำ

วันหนึ่งพระเซนนั่งประชุมกัน ธงที่ปักอยู่ข้างนอกก็โบกปลิวอยู่ไปมา พระเซนสององค์ก็เกิดปัญหาขึ้นมา ทำไมธงจึงโบกปลิวไปมา องค์หนึ่งว่า เพราะมีลม อีกองค์

ก็ว่า เพราะมีธงต่างหาก ต่างก็โต้เถียงโดยยึดความคิดเห็นของตน อาจารย์ก็เลยตัดสินว่ามีความเห็นผิดด้วยกันทั้งคู่ เพราะความจริงแล้ว ธงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี

นี่ ต้องปฏิบัติให้ได้อย่างนี้ อย่าให้มีลม อย่าให้มีธง ถ้ามีธงก็ต้องมีลม ถ้ามีลมก็ต้องมีธง มันก็เลยจบกันไม่ได้สักที น่าเอาเรื่องนี้มาพิจารณา วางให้มันว่างจากลม ว่างจากธง ความเกิดไม่มี ความแก่ไม่มี ความเจ็บตายไม่มี มันว่าง ที่เราเข้าใจว่าธง เข้าใจว่าลมนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกที่สมมุติขึ้นมาเท่านั้น ความจริงมันไม่มี น่าจะเอาไปฝึกใจของเรา

ในความว่างนั้น มัจจุราชตามไม่ทัน ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามไม่ทัน มันหมดเรื่อง

ถ้าไปเห็นว่า มีธงอยู่ ก็ต้องมีลมมาพัด ถ้ามีลมอยู่ ก็ต้องไปพัดธง มันไม่จบสักที เพราะความเห็นผิด แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบแล้ว ลมก็ไม่มี ธงก็ไม่มี ก็เลยหมด หมดเรา หมดเขา หมดความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หมดทุกอย่าง

ถ้าเป็นโลกียวิสัย ก็สอนกันไม่จบ ไม่แล้วสักที เราฟังก็ว่ามันยาก เพราะมันเป็นปัญญาโลกีย์ หากเราพิจารณาได้ เราก็มีปัญญามาก พระพุทธเจ้าของเราก็เหมือนกัน เมื่อตอนที่ท่านครองโลกอยู่ ท่านก็มีปัญญาโลกีย์ ต่อเมื่อท่านมีปัญญามากเข้า ท่านจึงดับโลกีย์ได้ เป็นโลกุตระ เป็นผู้เลิศในโลก ไม่มีใครเหมือนท่าน

ถ้าเราทำความคิดไว้ในใจให้ได้ดังนี้ เห็นรูปก็ว่ารูปไม่มี ได้ยินเสียงก็ว่าเสียงไม่มี ได้กลิ่นก็ว่ากลิ่นไม่มี ลิ้มรสก็ว่ารสไม่มี มันก็หมด ที่เป็นรูปนั้นก็เพียงความรู้สึก ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าความรู้สึก ที่มีกลิ่นก็สักแต่ว่ามีกลิ่น เป็นเพียงความรู้สึก รสก็เป็นแต่เพียงความรู้สึก แล้วก็หายไป ตามความเป็นจริงก็ไม่มี

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นี้เป็นโลกีย์ ถ้าเป็นโลกุตระแล้ว รูปไม่มี เสียงไม่มี กลิ่นไม่มี รสไม่มี โผฏฐัพพะไม่มี ธรรมารมณ์ไม่มี เป็นแต่ความ

รู้สึกเกิดขึ้นเท่านั้น แล้วก็หายไป ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี เมื่อตัวเราไม่มี ของเราก็ไม่มี ตัวเขาไม่มี ของเขาก็ไม่มี ความดับทุกข์นั้นเป็นไปในทำนองนี้ คือไม่มีใครจะไปรับเอาทุกข์ แล้วใครจะเป็นทุกข์ ไม่มีใครไปรับเอาสุข แล้วใครจะเป็นสุข

นี่พอทุกข์เข้า ก็เรียกว่าเราทุกข์ เพราะเราไปเป็นเจ้าของ มันก็ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมา เราก็ไปเป็นเจ้าของสุข มันก็สุข ก็เลยยึดมั่นถือมั่น อันนั้นแหละเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ขึ้นมาเดี๋ยวนั้น มันก็เลยเป็นเรื่องเป็นราวไปอีก ไม่จบ

การที่พวกเราทั้งหลายออกจากบ้านมาสู่ป่า ก็คือมาสงบอารมณ์ หนีออกมาเพื่อสู้ ไม่ใช่หนีมาเพื่อหนี ไม่ใช่เพราะแพ้เราจึงมา คนที่อยู่ในป่าแล้วก็ไปติดป่า คนอยู่ในเมืองแล้วก็ไปติดเมืองนั้น เรียกว่า คนหลงป่า คนหลงเมือง

พระพุทธเจ้าท่านว่า ออกมาอยู่ป่าเพื่อกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวกต่างหาก ไม่ใช่ให้มาติดป่า มาเพื่อฝึก เพื่อเพาะปัญญา มาเพาะให้เชื้อปัญญามันมีขึ้น อยู่ในที่วุ่นวาย เชื้อปัญญามันเกิดขึ้นยาก จึงมาเพาะอยู่ในป่าเท่านั้นเอง เพาะเพื่อจะกลับไปต่อสู้ในเมือง

เราหนีรูป หนีเสียง หนีกลิ่น หนีรส หนีโผฏฐัพพะ หนีธรรมารมณ์มาอย่างนี้ ไม่ใช่หนีเพื่อจะแพ้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ หนีเพื่อมาฝึก หรือมาเพาะให้ปัญญาเกิด แล้วจะกลับไปรบกับมัน จะกลับไปต่อสู้กับมันด้วยปัญญา

ไม่ใช่เข้าไปอยู่ในป่าแล้ว ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส แล้วก็สบาย ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ต้องการจะมาฝึก เพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้นในป่า ในที่สงบ เมื่อสงบแล้ว ปัญญาจะเกิด

เมื่อใคร่ครวญพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น เป็นปฏิปักษ์ต่อเราก็เพราะเราโง่ เรายังไม่มีปัญญา แต่ความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ คือครูสอนเราอย่างดี

เมื่ออยู่ในป่าแล้ว อย่าไปยึดป่า อย่ามีอุปาทานในป่า เรามานี้เพื่อมาทำให้ปัญญาเกิด ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น เป็นปฏิปักษ์กับเรา เป็นข้าศึกของเรา

ถ้าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้นไม่ใช่ข้าศึก แต่เป็นสภาวะที่ให้ความรู้ความเห็นแก่เราอย่างแจ้งชัด เมื่อสามารถกลับความเห็นอย่างนี้ แสดงว่าปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว

ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างไก่ป่า เราก็รู้กันทุกคนว่าไก่ป่านั้นเป็นอย่างไร สัตว์ในโลกนี้ที่จะกลัวมนุษย์ยิ่งไปกว่าไก่ป่านั้นไม่มีแล้ว เมื่อมาอยู่ในป่านี้ครั้งแรก ก็เคยสอนไก่ป่า เคยเฝ้าดูมัน แล้วก็ได้ความรู้จากไก่ป่าหลายอย่าง

ครั้งแรกมันมาเพียงตัวเดียว เดินผ่านมา เราก็เดินจงกรมอยู่ในป่า มันจะเข้ามาใกล้ ก็ไม่มองมัน มันจะทำอะไรก็ไม่มองมัน ไม่ทำกิริยาอันใดกระทบกระทั่งมันเลย ต่อไปก็ลองหยุดมองดูมัน พอสายตาเราไปถูกมันเข้า มันวิ่งหนีเลย แต่พอเราไม่มอง มันก็คุ้ยเขี่ยอาหารกินตามเรื่องของมัน แต่พอมองเมื่อไรก็วิ่งหนีเมื่อนั้น

นานเข้าสักหน่อย มันคงเห็นความสงบของเรา จิตใจของมันก็เลยว่าง แต่พอหว่านข้าวให้เท่านั้น ไก่มันก็หนีเลย ก็ช่างมัน ก็หว่านทิ้งไว้อย่างนั้นแหละ เดี๋ยวมันก็กลับมาที่ตรงนั้นอีก แต่ยังไม่กล้ากินข้าวที่หว่านไว้ให้ มันไม่รู้จัก นึกว่าเราจะไปฆ่าไปแกงมัน เราก็ไม่ว่าอะไร กินก็ช่าง ไม่กินก็ช่าง ไม่สนใจกับมัน

ไม่ช้า มันก็ไปคุ้ยเขี่ยหากินตรงนั้น มันคงเริ่มมีความรู้สึกของมันแล้ว วันต่อมามันก็มาตรงนั้นอีก มันก็ได้กินข้าวอีก พอข้าวหมดก็หว่านไว้ให้อีก มันก็วิ่งหนีอีก แต่เมื่อทำซ้ำอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ตอนหลังมันก็เพียงแต่เดินหนีไปไม่ไกล แล้วก็กลับมากินข้าวที่หว่านให้นั้น นี่ก็ได้เรื่องแล้ว

ตอนแรก ไก่มันเห็นข้าวสารเป็นข้าศึก เพราะมันไม่รู้จัก เพราะมันดูไม่ชัด มันจึงวิ่งหนีเรื่อยไป ต่อมามันเชื่องเข้า จึงกลับมาดูตามความเป็นจริง ก็เห็นว่านี่ข้าวสาร

นี่ไม่ใช่ข้าศึก ไม่มีอันตราย มันก็มากินจนตลอดทุกวันนี้ นี่เรียกว่าเราก็ได้ความรู้จากมัน

เราออกมาอยู่ในป่า ก็นึกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ในบ้านเป็นข้าศึกต่อเรา จริงอยู่ เมื่อเรายังไม่รู้ มันก็เป็นข้าศึกจริงๆ แต่ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็เหมือนไก่รู้จักข้าวสารว่าเป็นข้าวสาร ไม่ใช่ข้าศึก ข้าศึกก็หายไป

เรากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันฉันนั้น มันไม่ใช่ข้าศึกของเราหรอก แต่เพราะเราคิดผิด เห็นผิด พิจารณาผิด จึงว่ามันเป็นข้าศึก ถ้าพิจารณาถูกแล้ว ก็ไม่ใช่ข้าศึก แต่กลับเป็นสิ่งที่ให้ความรู้ ให้วิชา ให้ความฉลาดแก่เราต่างหาก

แต่ถ้าไม่รู้ก็คิดว่าเป็นข้าศึก เหมือนกันกับไก่ ที่เห็นข้าวสารเป็นข้าศึกมันนั่นแหละ ถ้าเห็นข้าวสารเป็นข้าวสารแล้ว ข้าศึกมันก็หายไป พอเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่าไก่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว เพราะมันรู้ตามเป็นจริง มันจึงเชื่อง ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น

เรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้เป็นเครื่องให้เราตรัสรู้ธรรมะ เป็นที่ให้ข้อคิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราเห็นชัดตามเป็นจริงแล้ว ก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เห็นชัด ก็จะเป็นข้าศึกต่อเราตลอดไป แล้วเราก็จะหนีไปอยู่ป่าเรื่อยๆ

อย่านึกว่า เรามาอยู่ป่าแล้ว ก็สบายแล้ว อย่าคิดอย่างนั้น อย่าเอาอย่างนั้น อย่าเอาความสงบแค่นั้น ว่าเราไม่ค่อยได้เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แล้ว เราก็อยู่สบายแล้ว อย่าคิดเพียงแค่นั้น ให้คิดว่า เรามาเพื่อเพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญารู้ตามเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ

พอถูกอารมณ์ดีก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ร้ายก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็แสดงว่า

มันยังเป็นข้าศึกอยู่ ถ้าหมดข้าศึกแล้ว มันจะเสมอกัน ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ ไม่ต่ำๆ สูงๆ รู้เรื่องของโลกว่า มันอย่างนั้นเอง เป็นโลกธรรม โลกธรรมเลยเปลี่ยนเป็นมรรค โลกธรรมมีแปดอย่าง มรรคก็มีแปดอย่าง โลกธรรมอยู่ที่ไหน มรรคก็อยู่ที่นั่น ถ้ารู้แจ้งเมื่อใด โลกธรรมเลยกลายเป็นมรรคแปด ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยังเป็นโลกธรรม

เมื่อสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น ก็เป็นดังนี้ มันพ้นทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่พ้นทุกข์โดยวิ่งไปที่ตรงไหน ฉะนั้น อย่าพรวดพราด การภาวนาต้องค่อยๆ ทำ การทำความสงบต้องค่อยๆ ทำ มันจะสงบไปบ้างก็เอา มันจะไม่สงบไปบ้างก็เอา เรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เราก็อยู่ของเราไปเรื่อยๆ

บางครั้งปัญญามันก็ไม่เกิด ก็เคยเป็นเหมือนกัน เมื่อไม่มีปัญญา จะไปคิดให้ปัญญามันเกิด มันก็ไม่เกิด มันเฉยๆ อยู่อย่างนั้น ก็เลยมาคิดใหม่ เราจะพิจารณาสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่ได้ เมื่อไม่มีเรื่องอะไรก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่มีปัญหาก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่ต้องไปค้นมัน อยู่ไปเฉยๆ ธรรมดาๆ อย่างนั้นแหละ แต่ต้องอยู่ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่เพลินไปตามอารมณ์ อยู่ด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ ถ้ามีเรื่องอะไรมา ก็พิจารณา ถ้าไม่มี ก็แล้วไป

ได้ไปเห็นแมงมุมเป็นตัวอย่าง แมงมุมทำรังของมันเหมือนข่าย มันสานข่ายไปขึงไว้ตามช่องต่างๆ เราไปนั่งพิจารณาดูมันทำข่ายขึงไว้เหมือนจอหนัง เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันเองเงียบอยู่ตรงกลางข่าย ไม่วิ่งไปไหน พอมีแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ บินผ่านข่ายของมัน พอถูกข่ายเท่านั้น ข่ายก็สะเทือน พอข่ายสะเทือนปุ๊บ มันก็วิ่งออกจากรังทันที ไปจับตัวแมลงไว้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันไว้ที่กลางข่ายตามเดิม ไม่ว่าจะมีผึ้งหรือแมลงอื่นใดมาถูกข่ายของมัน พอข่ายสะเทือน มันก็วิ่งออกมาจับแมลงนั้น แล้วก็กลับไปเกาะนิ่งอยู่ที่ตรงกลางข่าย ไม่ให้ใครเห็นทุกทีไป

พอได้เห็นแมงมุมทำอย่างนั้น เราก็มีปัญญาแล้ว อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ใจอยู่ตรงกลาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แผ่พังพานออกไป อารมณ์นั้นเหมือนแมลงต่างๆ พอรูปมาก็มาถึงตา เสียงมาก็มาถึงหู กลิ่นมาก็มาถึงจมูก รสมาก็มาถึงลิ้น โผฏฐัพพะมาก็มาถึงกาย ใจเป็นผู้รู้จัก มันก็สะเทือนถึงใจ เท่านี้เกิดปัญญาแล้ว

เราจะอยู่ด้วยการเก็บตัวไว้ เหมือนแมงมุมที่เก็บตัวไว้ในข่ายของมันไม่ต้องไปไหน พอแมลงต่างๆ มันผ่านข่าย ก็ทำให้สะเทือนถึงตัว รู้สึกได้ ก็ออกไปจับแมลงไว้ แล้วก็กลับไปอยู่ที่เดิม

ไม่แตกต่างอะไรกับใจของเราเลย อยู่ตรงนี้ ให้อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความคิดถูกต้อง เราอยู่ตรงนี้เมื่อไม่มีอะไร เราก็อยู่เฉยๆ แต่ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท

ถึงเราจะไม่เดินจงกรม ไม่นั่งสมาธิ ไม่อะไรก็ช่างเถิด แต่เราอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท นี่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่เราจะนั่งตลอดวันตลอดคืน เอาแต่พอกำลังของเรา ตามสมควรแก่ร่างกายของเรา

แต่เรื่องจิตนี้ เป็นของสำคัญมาก ให้รู้อายตนะว่ามันส่งส่ายเข้ามาเป็นอย่างไร ให้รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เหมือนแมงมุมที่พอข่ายสะเทือน มันก็วิ่งไปจับเอาตัวแมลงได้ทันที

ฉะนั้น เมื่ออารมณ์มากระทบอายตนะ มันก็มาถึงจิตทันที เมื่อไปจับผ่านทุกข์ ก็ให้เห็นมันโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะเอามันไปไว้ที่ไหนละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหล่านี้ ก็เอาไปไว้เป็นอาหารของจิตของเรา ถ้าทำได้อย่างนี้ มันก็หมดเท่านั้นแหละ

จิตที่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอาหาร เป็นจิตที่กำหนดรู้ เมื่อรู้ว่าอันนั้นเป็นอนิจจัง มันก็ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตาก็ไม่ใช่เราแล้ว ดูมันให้ชัด มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่เป็นแก่นสาร จะเอามันไปทำไม มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา จะไปเอาอะไรกับมัน มันก็หมดตรงนี้

ดูแมงมุมแล้ว ก็น้อมเข้ามาหาจิตของเรา มันก็เหมือนกันเท่านั้น **ถ้าจิตเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็วาง ไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์อีกแล้ว ถ้าเห็นชัดได้อย่างนี้ มันก็ได้ความเท่านั้นแหละ จะทำอะไรๆ อยู่ก็สบาย ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีแต่การภาวนาจะเจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น**

ถ้าทำอย่างนี้อยู่ด้วยความระมัดระวัง ก็เป็นการที่เราจะพ้นจากวัฏสงสารได้ ที่เรายังไม่พ้นจากวัฏสงสาร ก็เพราะยังปรารถนาอะไรๆ อยู่ทั้งนั้น การไม่ทำผิด ไม่ทำบาปนั้นมันอยู่ในระดับศีลธรรม เวลาสวดมนต์ก็ว่า ขออย่าให้พลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ อย่างนี้มันเป็นธรรมของเด็กน้อย เป็นธรรมของคนที่ยังปล่อยอะไรไม่ได้ นี่คือความปรารถนาของคน ปรารถนาให้อายุยืน ปรารถนาไม่อยากตาย ปรารถนาไม่อยากเป็นโรค ปรารถนาไม่อยากอย่างนั้นอย่างนี้ นี่แหละความปรารถนาของคน

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ นี่แหละมันสับหัวเข้าไปอีก มันเป็นเรื่องปรารถนาทั้งนั้น ไม่ว่าใครก็ปรารถนาอย่างนั้นทุกคน ไม่เห็นมีใครอยากหมด อยากจนจริงๆ สักคน

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งละเอียด ผู้มีกิริยานุ่มนวล สำรวม ปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลงสม่ำเสมออยู่เรื่อยนั่นแหละ จึงจะรู้จัก มันจะเกิดอะไรก็ช่างมันเถิด ขอแต่ให้มั่นคงแน่วแน่เอาไว้ อย่าซวนเซหวั่นไหว.

๕

การฝึกใจ

ชีวิตคนในสมัยของท่านอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์เสาร์นั้นสบายกว่าในสมัยนี้มาก ไม่มีความวุ่นวายมากเหมือนอย่างทุกวันนี้ สมัยโน้น พระไม่ต้องมายุ่งเกี่ยวกับพิธีรีตองต่างๆ เหมือนอย่างเดี๋ยวนี้ ท่านอาศัยอยู่ตามป่า ไม่ได้อยู่เป็นที่หรอก ธุดงค์ไปโน่น ธุดงค์ไปนี่เรื่อยไป ท่านใช้เวลาของท่านปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่

สมัยโน้น พระท่านไม่ได้มีข้าวของฟุ่มเฟือยมากมายอย่างที่มีกันทุกวันนี้หรอก เพราะมันยังไม่มีอะไรมากอย่างเดี๋ยวนี้ กระบอกน้ำก็ทำเอา กระโถนก็ทำเอา ทำเอาจากไม้ไผ่นั่นแหละ

ชาวบ้านก็นานๆ จึงจะมาหาสักที ความจริงพระท่านก็ไม่ได้ต้องการอะไร ท่านสันโดษกับสิ่งที่ท่านมี ท่านอยู่ไป ปฏิบัติภาวนาไป หายใจเป็นกรรมฐานอยู่นั่นแหละ

พระท่านก็ได้รับความลำบากมากอยู่เหมือนกัน ในการที่อยู่ตามป่าตามเขาอย่างนั้น ถ้าองค์ใดเป็นไข้ป่า ไข้มาลาเรีย ไปถามหาขอยา อาจารย์ก็จะบอกว่า *"ไม่ต้องฉันยาหรอก เร่งปฏิบัติภาวนาเข้าเถอะ"*

ความจริง สมัยนั้นก็ไม่มีหยูกยามากอย่างสมัยนี้ มีแต่สมุนไพรรากไม้ที่ขึ้นอยู่ตามป่า พระต้องอยู่อย่างอดอย่างทนเหลือหลาย ในสมัยนั้น เจ็บไข้เล็กๆ น้อยๆ ท่านก็ปล่อยมันไป เดี๋ยวนี้สิ เจ็บป่วยอะไรนิดหน่อยก็วิ่งไปโรงพยาบาลแล้ว

บรรยายแก่ภิกษุชาวตะวันตก ที่มาจากวัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อมีนาคม ๒๕๒๐

บางทีก็ต้องเดินบิณฑบาตตั้งห้ากิโล พอฟ้าสางก็ต้องรีบออกจากวัดแล้ว กว่าจะกลับก็โน่น สิบโมง สิบเอ็ดโมงโน่น แล้วก็ไม่ใช่บิณฑบาตได้อะไรมากมาย บางทีก็ได้ข้าวเหนียวสักก้อน เกลือสักหน่อย พริกสักนิด เท่านั้นเอง ได้อะไรมาฉันกับข้าวหรือไม่ก็ช่าง ท่านไม่คิด เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่มีองค์ใดกล้าบ่นว่าหิวหรือเพลีย ท่านไม่บ่น เฝ้าแต่ระมัดระวังตน

ท่านปฏิบัติอยู่ในป่าอย่างอดทน อันตรายก็มีรอบด้าน สัตว์ดุร้ายก็มีอยู่หลายในป่านั้น ความยากลำบากกายลำบากใจในการอยู่ธุดงค์ก็มีอยู่หลายแท้ๆ แต่ท่านก็มีความอดความทนเป็นเลิศ เพราะสิ่งแวดล้อมสมัยนั้นบังคับให้เป็นอย่างนั้น

มาสมัยนี้ สิ่งแวดล้อมบังคับเราไปในทางตรงข้ามกับสมัยโน้น ไปไหนเราก็เดินไป ต่อมาก็นั่งเกวียน แล้วก็นั่งรถยนต์ แต่ความทะยานอยากมันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เดี๋ยวนี้ถ้าไม่ใช่รถปรับอากาศก็จะไม่ยอมนั่ง ดูจะไปเอาไม่ได้เทียวแหละ ถ้ารถนั้นไม่ปรับอากาศ **คุณธรรมในเรื่องความอดทนมันค่อยอ่อนลงๆ การปฏิบัติภาวนาก็ย่อหย่อนลงไปมากเดี๋ยวนี้ เราจึงเห็นนักปฏิบัติภาวนาชอบทำตามความเห็น ความต้องการของตัวเอง**

เมื่อผู้เฒ่าผู้แก่พูดถึงเรื่องเก่าๆ แต่ครั้งก่อน คนเดี๋ยวนี้ฟังเหมือนว่าเป็นนิทาน นิยาย ฟังไปเฉยๆ แต่ไม่เข้าใจเลยแหละ เพราะมันเข้าไม่ถึง พระภิกษุที่บวชในสมัยก่อนนั้น จะต้องอยู่กับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าปี นี่เป็นระเบียบที่ถือกันมาและต้องพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุย อย่าปล่อยตัวเที่ยวพูดคุยมากเกินไป อย่าอ่านหนังสือ แต่ให้อ่านใจของตัวเอง

ดูวัดหนองป่าพงเป็นตัวอย่าง ทุกวันนี้มีพวกที่จบจากมหาวิทยาลัยมาบวชกันมาก ต้องคอยห้ามไม่ให้เอาเวลาไปอ่านหนังสือธรรมะ เพราะคนพวกนี้ชอบอ่านหนังสือแล้วก็ได้อ่านหนังสือมามากแล้ว แต่โอกาสที่จะอ่านใจของตัวเองน่ะหายากมาก ฉะนั้นระหว่างที่มาบวชสามเดือนนี้ ก็ต้องขอให้ปิดหนังสือ ปิดตำรับตำราต่างๆ ให้หมดในระหว่างที่บวชนี่น่ะ เป็นโอกาสวิเศษแล้วที่จะได้อ่านใจของตัวเอง

การตามดูใจของตัวเองนี่ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยเคยชินที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเต้นคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนองเพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้น จงฝึกใจของตัวเอง การปฏิบัติภาวนาในทางพุทธศาสนาก็คือการปฏิบัติเรื่องใจ ฝึกจิตฝึกใจของตัว ฝึกอบรมจิตของตัวเองนี่แหละ เรื่องนี้สำคัญมาก การฝึกใจเป็นหลักสำคัญ พุทธศาสนาเป็นศาสนาของใจ มันมีเท่านี้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติทางจิตคือผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

ใจของเรานี่มันอยู่ในกรง ยิ่งกว่านั้น มันยังมีเสือที่กำลังอาละวาดอยู่ในกรงนั้นด้วย ใจที่มันเอาแต่ใจของเรานี้ ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มันต้องการแล้วมันก็อาละวาด เราจะต้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนา ด้วยสมาธิ นี่แหละที่เราเรียกว่า "การฝึกใจ"

ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการวุ่นวายขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายามจะบังคับใจ ไม่ให้ทำตามความอยาก

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย นิสัยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลง อย่ายอมตามความอยาก อย่ายอมตามความคิดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชชาให้ได้ ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี่เรียกว่าศีล

เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้ มันจะรู้สึกถูกจำกัดถูกข่มขี่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่มันอยาก มันก็จะกระวนกระวายดิ้นรน ทีนี้เห็นทุกข์ชัดละ

"ทุกข์" เป็นข้อแรกของอริยสัจ ๔ คนทั้งหลายพากันเกลียดกลัวทุกข์ อยากหนีทุกข์ ไม่อยากให้มีทุกข์เลย ความจริง ทุกข์นี่แหละจะทำให้เราฉลาดขึ้นล่ะ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้จักพิจารณาทุกข์ สุขนั่นซิ มันจะปิดหูปิดตาเรา มันจะทำให้ไม่รู้จักอด ไม่รู้จักทน ความสุขสบายทั้งหลายจะทำให้เราประมาท

กิเลสสองตัวนี้ ทุกข์เห็นได้ง่าย ดังนั้น เราจึงต้องเอาทุกข์นี่แหละมาพิจารณา แล้วพยายามทำความดับทุกข์ให้ได้ แต่ก่อนที่จะปฏิบัติภาวนา ก็ต้องรู้จักเสียก่อนว่า ทุกข์คืออะไร

ตอนแรก เราจะต้องฝึกใจของเราอย่างนี้ เราอาจยังไม่เข้าใจว่า มันเป็นอย่างไร ทำไป ทำไปก่อน ฉะนั้น เมื่อครูอาจารย์บอกให้ทำอย่างใด ก็ทำตามไปก่อน แล้วก็จะค่อยมีความอดทนอดกลั้นขึ้นเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ให้อดทนอดกลั้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเช่นเมื่อเริ่มฝึกนั่งสมาธิ เราก็ต้องการความสงบทีเดียว แต่ก็จะไม่ได้ความสงบ เพราะมันยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ใจก็บอกว่า *"จะนั่งอย่างนี้แหละ จนกว่าจะได้ความสงบ"*

แต่พอความสงบไม่เกิด ก็เป็นทุกข์ ก็เลยลุกขึ้นวิ่งหนีเลย การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เป็น "การพัฒนาจิต" แต่มันเป็น "การทอดทิ้งจิต" ไม่ควรจะปล่อยใจไปตามอารมณ์ ควรที่จะฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ขี้เกียจก็ช่าง ขยันก็ช่าง ให้ปฏิบัติมันไปเรื่อยๆ ลองคิดดูซิ ทำอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ การปล่อยใจตามอารมณ์นั้นจะไม่มีวันถึงธรรมของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น ก็ช่างมัน แต่ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ การตามใจตัวเองไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า **ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามความคิดความเห็นของเรา เราจะไม่มีวันรู้แจ้งว่า อันใดผิด อันใดถูก จะไม่มีวันรู้จักใจของตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตัวเอง** ดังนั้น ถ้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตนเองแล้ว ย่อมเป็นการเสียเวลามากที่สุด แต่การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเป็นหนทางตรงที่สุด

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะขี้เกียจก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี่จึงจะเรียกว่า **"การพัฒนาจิต"** ถ้าหากปฏิบัติตามความคิดความเห็นของตนเองแล้ว ก็จะเกิดความคิด ความสงสัยไปมากมาย มันจะพาให้คิดไปว่า *"เราไม่มีบุญ เราไม่มีวาสนา ปฏิบัติธรรมก็นานนักหนา แล้วยังไม่รู้ ยังไม่เห็น*

ธรรมเลยสักที” การปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเป็น *“การพัฒนาจิต”* แต่เป็น *“การพัฒนาความหายนะของจิต”*

ถ้าเมื่อใดที่ปฏิบัติธรรมไป แล้วมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ยังไม่รู้อะไร ยังไม่เห็นอะไร ยังไม่มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นี่ก็เพราะที่ปฏิบัติมามันผิด ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย” ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไปได้ด้วยการคิด ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเนหรือด้วยการถกเถียงกัน หรือจะอยู่เฉยๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน กิเลสจะหายสิ้นไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

การปฏิบัติทางจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ตรงกันข้ามกับหนทางของโลกอย่างสิ้นเชิง คำสั่งสอนของพระองค์มาจากพระทัยอันบริสุทธิ์ ที่ไม่ข้องเกี่ยวกับกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี่คือแนวทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราต้องทำใจของเราให้เป็นธรรม ไม่ใช่เอาธรรมะมาตามใจเรา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น แต่ไม่มีใครสักคนหรอกที่จะพ้นจากทุกข์ไปได้ พอเริ่มปฏิบัติ ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว

หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องมีสติ สำรวม และสันโดษ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราหยุด คือ เลิกนิสัยความเคยชินที่เคยทำมาแต่เก่าก่อน ทำไมถึงต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ฝึกฝนอบรมใจตนเองแล้ว มันก็จะคึกคะนองวุ่นวายไปตามธรรมชาติของมัน

ธรรมชาติของใจนี้มันฝึกกันได้ เอามาใช้ประโยชน์ได้ เปรียบได้กับต้นไม้ในป่า ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติของมัน เราก็จะเอามันมาสร้างบ้านไม่ได้ จะเอามาทำแผ่นกระดานก็ไม่ได้ หรือทำอะไรอย่างอื่นที่จะใช้สร้างบ้านก็ไม่ได้ แต่ถ้าช่างไม้ผ่านมาต้องการไม้ไปสร้างบ้าน เขาก็จะมองหาต้นไม้ในป่านี้ และตัดต้นไม้ในป่านี้เอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ช้าเขาก็สร้างบ้านเสร็จเรียบร้อย

การปฏิบัติภาวนาและการพัฒนาจิตก็คล้ายกันอย่างนี้ ก็ต้องเอาใจที่ยังไม่ได้ฝึกเหมือนไม้ในป่านี่แหละ มาฝึกมันจนมันละเอียดประณีตขึ้น รู้ขึ้น และว่องไวขึ้น ทุกอย่างมันเป็นไปตามภาวะธรรมชาติของมัน เมื่อเรารู้จักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ เราก็เปลี่ยนมันได้ ทิ้งมันก็ได้ ปล่อยมันไปก็ได้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ธรรมชาติของใจเรามันก็อย่างนั้น เมื่อใดที่เกาะเกี่ยวผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นก็จะเกิดความวุ่นวายสับสน เดี๋ยวมันก็จะวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่ พอมันวุ่นวายสับสนมากๆ เข้า เราก็คิดว่า คงจะฝึกอบรมมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เป็นทุกข์ นี่ก็เพราะไม่เข้าใจว่า มันต้องเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ความคิด ความรู้สึก มันจะวิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ แม้เราจะพยายามฝึกปฏิบัติ พยายามให้มันสงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เมื่อเราติดตามพิจารณาดูธรรมชาติของใจอยู่บ่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจว่า ธรรมชาติของใจมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้

ถ้าเราเห็นอันนี้ชัด เราก็จะทิ้งความคิดความรู้สึกอย่างนั้นได้ ทีนี้ก็ไม่ต้องคิดนั่นคิดนี่อีก คอยแต่บอกตัวเองไว้อย่างเดียวว่า *"มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง"* พอเข้าใจได้ชัด เห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ทีนี้ก็จะปล่อยอะไรๆ ได้ทั้งหมด ก็ไม่ใช่ว่าความคิดความรู้สึกมันจะหายไป มันก็ยังอยู่นั่นแหละ แต่มันหมดอำนาจเสียแล้ว

เปรียบก็เหมือนกับเด็กที่ซอบซน เล่นสนุก ทำให้รำคาญจนเราต้องดุเอาตีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของเด็กก็เป็นอย่างนั้นเอง พอรู้อย่างนี้ เราก็ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อนรำคาญของเราก็หมดไป มันหมดไปได้อย่างไร ก็เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก ความรู้สึกของเราเปลี่ยน และเรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวาง จิตของเราก็มีความสงบเยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจอันถูกต้องแล้ว เป็นสัมมาทิฏฐิ

ถ้ายังไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ แม้จะไปอยู่ในถ้ำลึกมืดสักเท่าใด ใจมันก็ยังยุ่งเหยิงอยู่ หรือจะไปอยู่บนอากาศ สูงปานใด มันก็ยังยุ่งเหยิง

วุ่นวายอยู่ ใจจะสงบได้ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิเท่านั้น ทีนี้ก็หมดปัญหาจะต้องแก้ เพราะไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น

นี่มันเป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบมัน เราปล่อยวางมัน เมื่อใดที่มีความรู้สึกเกาะเกี่ยวยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น เราปล่อยวางทันที เพราะรู้แล้วว่า ความรู้สึกอย่างนั้น มันไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อจะกวนเรา แม้บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความเป็นจริง ความรู้สึกนั้นเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราปล่อยวางมันเสีย รูปก็เป็นสักแต่ว่ารูป เสียงก็สักแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส โผฏฐัพพะก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่าธรรมารมณ์ เปรียบเหมือนน้ำมันกับน้ำท่า ถ้าเราเอาทั้งสองอย่างนี้เทใส่ขวดเดียวกัน มันก็ไม่ปนกัน เพราะธรรมชาติมันต่างกัน เหมือนกับที่คนฉลาดก็ต่างกับคนโง่ พระพุทธเจ้าก็ทรงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แต่พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง **"สักว่า"** เท่านั้น

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่า ใจก็สักว่าใจ ความคิดก็สักว่าความคิด พระองค์ไม่ทรงเอามันมาปนกัน ใจก็สักว่าใจ ความคิดความรู้สึกก็สักว่าความคิดความรู้สึก ปล่อยให้มันเป็นเพียงสิ่ง "สักว่า" รูปก็สักว่ารูป เสียงก็สักว่าเสียง ความคิดก็สักว่าความคิด จะต้องไปยึดมั่นถือมั่นทำไม ถ้าคิดได้รู้สึกได้อย่างนี้ เราก็จะแยกมันได้ ความคิด ความรู้สึก (อารมณ์) อยู่ทางหนึ่ง ใจก็อยู่อีกทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมันกับน้ำท่า อยู่ในขวดเดียวกันแต่มันแยกกันอยู่

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกของพระองค์ ก็อยู่ร่วมกับปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่ได้รู้ธรรม ท่านไม่ได้เพียงอยู่ร่วมเท่านั้น แต่ท่านยังสอนคนเหล่านั้นทั้งคนฉลาดคนโง่ ให้รู้จักวิธีที่จะศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และรู้แจ้งในธรรม ท่านสอนได้ เพราะท่านได้ปฏิบัติมาเอง ท่านรู้ว่ามันเป็นเรื่องของใจเท่านั้น เหมือนอย่างที่ได้พูดมานี่แหละ

ดังนั้น การปฏิบัติภาวนานี้ อย่าไปสงสัยมันเลย เราหนีจากบ้านมาบวชไม่ใช่เพื่อหนีมาอยู่กับความหลง หรืออยู่กับความขลาดความกลัว แต่หนีมาเพื่อฝึกอบรม

ตัวเอง เพื่อเป็นนายตัวเอง ชนะตัวเอง ถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราก็จะปฏิบัติธรรมได้ ธรรมะจะแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา

ผู้ที่เข้าใจธรรมะก็เข้าใจตัวเอง ใครเข้าใจตัวเองก็เข้าใจธรรมะ ทุกวันนี้ก็เหลือแต่เปลือกของธรรมะเท่านั้น ความเป็นจริงแล้ว ธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นที่จะต้องหนีไปไหน ถ้าจะหนีก็ให้หนีด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา หนีด้วยความชำนิชำนาญ อย่าหนีด้วยความโง่ ถ้าเราต้องการความสงบ ก็ให้สงบด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา เท่านั้นก็พอ

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิปทาแล้ว กิเลสก็สักแต่ว่ากิเลส ใจก็สักแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้ แยกได้ เมื่อนั้น มันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่าเป็นเพียงอย่างนี้อย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านอย่ายึดมั่นในธรรม"* ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหน ก็เป็นธรรมะ

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราเข้าใจอันนี้ เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้น ก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอน ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีความวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอนของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั่นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ "ปล่อยวาง" ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ "ปล่อยวาง" อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง

คำว่า **"ทิ้ง"** หรือ **"ปล่อยวาง"** ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่า ให้ปฏิบัติ **"การละ" "การปล่อยวาง"** นั่นแหละ

พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่กายที่ใจของเรานี่แหละ

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจัง ให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ

ทำความดีอะไรแล้ว ก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรืองดเว้นการทำชั่วได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง "การปล่อยวาง" หรือ "การทำงานด้วยจิตว่าง" นี่แหละ การพูดอย่างนี้เรียกว่า พูด "ภาษาธรรม" เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลก มันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่าถ้าอย่างนั้นทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซิ

ความจริงมันหมายความอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน ก็ได้แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า *"เอ ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือน่ะซิ"* ก็เลยแบกอยู่นั่นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ถึงจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั่นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที จนแบกไม่ไหวแล้ว ก็เลยปล่อยมันตกลง

ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี่แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่อง "การปล่อยวาง" ขึ้นมาเลย เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่า การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น เราไม่รู้หรอกว่า "การปล่อยวาง" มันมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมืดอยู่ก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลับหูหลับตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่างไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั่นแหละ ถึงจะยอมปล่อย แล้วก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่ามันเบามันสบายแค่ไหนที่ปล่อยมันไปได้

ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่า ผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยวางมันได้โดยง่ายขึ้น ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี่แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา ก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่าจะปล่อย "ตัวเรา" ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้น แต่ในที่สุด เมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบายในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญ ทั้งนินทา ความต้องการแต่สรรเสริญและไม่ต้องการนินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้านั้น ให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน

เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดุเด็กตลอดเวลา มันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดุมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่าเมื่อใดควรดุ เมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน **ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อยๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี่เอง มันทำให้ใจสับสน มืดมัว มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่**

เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้ใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกัดเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์

ถ้าใจเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ความสงบ

วันนี้ ท่าน (ภิกษุชาวตะวันตก) ได้พาลูกศิษย์มาฟังธรรม ท่านอาจจะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ผมได้พูดเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้ท่านเข้าใจได้ง่าย ท่านจะคิดว่าถูกหรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้ท่านลองนำไปพิจารณาดู

ผมในฐานะอาจารย์องค์หนึ่ง ก็อยู่ในฐานะคล้ายๆ กัน ผมเองก็อยากฟังธรรมเหมือนกัน เพราะไม่ว่าผมจะไปที่ไหน ก็ต้องไปแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง แต่ตัวเองไม่ได้มีโอกาสฟังเลย คราวนี้ก็ดูท่านพอใจในการฟังธรรมอยู่ เวลาผ่านไปเร็วเมื่อท่านนั่งฟังอย่างเงียบๆ เพราะท่านกำลังกระหายธรรมะ ท่านจึงต้องการฟัง

เมื่อก่อนนี้ การแสดงธรรมก็เป็นความเพลิดเพลินอย่างหนึ่ง แต่ต่อมาความเพลิดเพลินก็ค่อยหายไป รู้สึกเหนื่อยและเบื่อ ก็กลับอยากเป็นผู้ฟังบ้าง เพราะเมื่อฟังธรรมจากครูอาจารย์นั้น มันเข้าใจง่ายและมีกำลังใจ แต่เมื่อเราแก่ขึ้น มีความหิวกระหายในธรรมะ รสชาติของมันก็ยิ่งเอร็ดอร่อยมากขึ้น

การเป็นครูอาจารย์ของผู้อื่นนั้น จะต้องเป็นตัวอย่างแก่พระภิกษุอื่นๆ เป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ เป็นตัวอย่างแก่ทุกคน ฉะนั้น อย่าลืมตนเองแล้วก็อย่าคิดถึงตนเอง ถ้าความคิดอย่างนั้นเกิดขึ้น รีบกำจัดมันเสีย ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะเป็นผู้ที่รู้จักตัวเอง

วิธีปฏิบัติธรรมมีมากมายเป็นล้านๆ วิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้กวาดมันออกไปเรื่อยๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย

เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าถือว่าจะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหน ก็ให้มันกลับไปที่นั่น ความโลภเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่างหรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ นี่คือใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลสความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่า **"ใจว่าง" แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา ฉะนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น**

นี่เป็นคำสอนที่ผมขอมอบให้ในวันนี้ ถ้าการฟังธรรมทำให้ใจท่านสงบก็ดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำอะไร บางท่านอาจจะไม่เชื่อ ถ้าเราทำใจให้สงบ ฟังแล้วก็ไม่ให้ผ่านไป แต่นำมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ เราก็เหมือนเครื่องบันทึกเสียง เมื่อเรา "เปิด" มัน มันก็อยู่ตรงนั้น อย่ากลัวว่าจะไม่มีอะไร เมื่อใดที่ท่านเปิดเครื่องบันทึกเสียงของท่าน ทุกอย่างก็อยู่ในนั้น

ขอมอบธรรมะนี้ต่อพระภิกษุทุกรูป และต่อทุกคน บางท่านอาจจะรู้ภาษาไทยเพียงเล็กน้อย แต่ก็ไม่เป็นไร ให้ท่านเรียนภาษาธรรมเถิด เท่านี้ก็ดีเพียงพอแล้ว.

๖

อ่านใจธรรมชาติ

การภาวนา หมายความว่า ให้คิดดูให้ชัดๆ พยายามอย่ารีบร้อนเกินไป อย่าช้าเกินไป ค่อยทำค่อยไป แต่ให้มีวิธีการและจุดหมายในการปฏิบัติภาวนานั้น

ทุกคนที่ออกมาปฏิบัตินั้น ก็ออกมาด้วย **"ความอยาก"** กันทั้งนั้น มันมีความอยาก แต่ความอยากนี้บางทีมันก็ปนกับความหลง ถ้าอยากแล้วไม่หลง มันก็อยากด้วยปัญญา ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่าเป็นบารมีของตน แต่ไม่ใช่ทุกคนนะที่มีปัญญา

บางคนไม่อยากจะให้มันอยาก เพราะเข้าใจว่าการมาปฏิบัติก็เพื่อระงับความอยาก ความจริงน่ะ ถ้าหากว่าไม่มีความอยากก็ไม่มีข้อปฏิบัติ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ลองพิจารณาดูก็ได้

ทุกคน แม้องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ตาม ที่ท่านออกมาปฏิบัติก็เพื่อจะให้บรรเทากิเลสทั้งหลายนั้น

แต่ว่ามันต้องอยากทำ อยากปฏิบัติ อยากให้มันสงบ และก็ไม่อยากให้มันวุ่นวาย ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นอุปสรรคทั้งนั้นถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีความฉลาดในการกระทำอย่างนั้น เพราะว่ามันปนกันอยู่ อยากทั้งสองอย่างนี้มันมีราคาเท่าๆ กัน

บรรยายธรรมแก่พระนวกะ หลังทำวัตรเย็น ณ วัดหนองป่าพง สิงหาคม ๒๕๒๑

อยากจะพ้นทุกข์ มันเป็นกิเลสสำหรับคนไม่มีปัญญา อยากด้วยความโง่ ไม่อยากมันก็เป็นกิเลส เพราะไม่อยากอันนั้นมันประกอบด้วยความโง่เหมือนกัน คือ ทั้งอยาก-ไม่อยาก ปัญญาก็ไม่มี ทั้งสองอย่างนี้มันเป็นกามสุขัลลิกานุโยโคกับอัตตกิลมถานุโยโค ซึ่งพระพุทธองค์ของเราขณะที่พระองค์กำลังทรงปฏิบัติอยู่นั้น ท่านก็หลงในอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ท่านหาอุบายหลายประการกว่าจะพบของสองสิ่งนี้

ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถูกสิ่งทั้งสองอย่างนี้มันกวนอยู่ เราจึงเข้าสู่ทางไม่ได้ก็เพราะอันนี้ ความเป็นจริงนี้ ทุกคนที่มาปฏิบัติก็เป็นปุถุชนมาทั้งนั้น ปุถุชนก็เต็มไปด้วยความอยาก ความอยากที่ไม่มีปัญญา อยากด้วยความหลง ไม่อยากมันก็มีโทษเหมือนกัน **"ไม่อยาก"** มันก็เป็นตัณหา **"อยาก"** มันก็เป็นตัณหาอีกเหมือนกัน

ทีนี้นักปฏิบัติยังไม่รู้เรื่องว่า จะเอาอย่างไรกัน เดินไปข้างหน้าก็ไม่ถูก เดินกลับไปข้างหลังก็ไม่ถูก จะหยุดก็หยุดไม่ได้ เพราะมันยังอยากอยู่ มันยังหลงอยู่ มีแต่ความอยาก แต่ปัญญาไม่มี **มันอยากด้วยความหลง มันก็เป็นตัณหา ถึงแม้ไม่อยากมันก็เป็นความหลง มันก็เป็นตัณหาเหมือนกัน เพราะอะไร เพราะมันขาดปัญญา**

ความเป็นจริงนั้น ธรรมะมันอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงความอยากกับความไม่อยากนั่นแหละ แต่เราไม่มีปัญญา ก็พยายามไม่ให้อยากบ้าง เดี๋ยวก็อยากบ้าง อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ ความจริงทั้งสองอย่างนี้หรือทั้งคู่นี้ มันตัวเดียวกันทั้งนั้น ไม่ใช่คนละตัว แต่เราไม่รู้เรื่องของมัน

พระพุทธเจ้าของเราและสาวกทั้งหลายของพระองค์นั้น ท่านก็อยากเหมือนกัน แต่ **"อยาก"** ของท่านนั้นเป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ หรือ **"ไม่อยาก"** ของท่านก็เป็นเพียงอาการของจิตเฉยๆ อีกเหมือนกัน มันวูบเดียวเท่านั้นก็หายไปแล้ว

ดังนั้น **ความอยากหรือไม่อยากนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับผู้มีปัญญานั้น "อยาก" ก็ไม่มีอุปาทาน "ไม่อยาก" ก็ไม่มีอุปาทาน เป็น "สักแต่ว่า" อยากหรือไม่อยากเท่านั้น ถ้าพูดตามความจริงแล้ว มันก็เป็นแต่อาการของจิต อาการของจิตมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง** ถ้าเรามาตะครุบมันอยู่ที่ใกล้ๆ นี่ มันก็เห็นชัด

ดังนั้น จึงว่าการพิจารณานั้น ไม่ใช่รู้ไปที่อื่น มันรู้ตรงนี้แหละ เหมือนชาวประมงที่ออกไปทอดแหนั่นแหละ ทอดแหออกไปถูกปลาตัวใหญ่ เจ้าของผู้ทอดแหจะคิดอย่างไร ก็กลัว กลัวปลาจะออกจากแหไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจมันก็ดิ้นรนขึ้น ระวังมาก บังคับมาก ตะครุบไปตะครุบมาอยู่นั่นแหละ ประเดี๋ยวปลามันก็ออกจากแหไปเสีย เพราะไปตะครุบมันแรงเกินไป อย่างนั้นโบราณท่านพูดถึงเรื่องอันนี้ ท่านว่าค่อยๆ ทำมัน แต่อย่าไปห่างจากมัน

นี่คือปฏิปทาของเรา ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ อย่าปล่อยมัน หรือไม่อยากรู้มัน ต้องรู้ ต้องรู้เรื่องของมัน พยายามทำมันไปเรื่อยๆ ให้เป็นปฏิปทา ขี้เกียจเราก็ทำ ไม่ขี้เกียจเราก็ทำ เรียกว่าการปฏิบัติต้องทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้

ถ้าหากว่าเราขยัน ขยันเพราะความเชื่อ มันมีศรัทธา แต่ปัญญาไม่มี ถ้าเป็นอย่างนี้ ขยันไปๆ แล้วมันก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้นมากมาย ขยันไปนานๆ เข้า แต่มันไม่ถูกทาง มันก็ไม่สงบระงับ ทีนี้ก็จะเกิดความคิดว่า เรานี้บุญน้อยหรือวาสนาน้อย หรือคิดไปว่า มนุษย์ในโลกนี้คงทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลยหยุด เลิกทำ เลิกปฏิบัติ

ถ้าเกิดความคิดอย่างนี้เมื่อใด ขอให้ระวังให้มาก ให้มีขันติความอดทน ให้ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกับเราจับปลาตัวใหญ่ ก็ให้ค่อยๆ คลำมันไปเรื่อยๆ ปลามันก็จะไม่ดิ้นแรง ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ช้าปลาก็จะหมดกำลัง มันก็จับง่าย จับให้ถนัดมือเลย ถ้าเรารีบจนเกินไปปลามันก็จะหนีดิ้นออกจากแหเท่านั้น

ดังนั้น การปฏิบัตินี้ ถ้าเราพิจารณาตามพื้นเพของเรา เช่นว่า เราไม่มีความรู้ในปริยัติ ไม่มีความรู้ในอะไรอื่น ที่จะให้การปฏิบัติมันเกิดผลขึ้น ก็ดูความรู้ที่เป็นพื้นเพเดิมของเรานั่นแหละ อันนั้นก็คือ “ธรรมชาติของจิต” นี่เอง มันมีของมันอยู่แล้ว เราจะไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่ หรือเราจะไม่ไปเรียนรู้มัน มันก็มีอยู่

อย่างที่ท่านพูดว่า พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตาม หรือไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะก็คงมีอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่พลิกแพลงไปไหน มันเป็นสัจธรรม เราไม่เข้าใจสัจธรรม ก็ไม่รู้ว่าสัจธรรมเป็นอย่างไร นี่เรียกว่า การพิจารณาในความรู้ของผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นปริยัติ

ขอให้ดูจิต พยายามอ่านจิตของเจ้าของ พยายามพูดกับจิตของเจ้าของ มันจึงจะรู้เรื่องของจิต ค่อยๆ ทำไป ถ้ายังไม่ถึงที่ของมัน มันก็ไปอยู่อย่างนั้น

ครูบาอาจารย์บางท่านบอกว่าทำไปเรื่อยๆ อย่าหยุด บางทีเรามาคิด "เออ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน ถ้าทำไม่ถูกที่มัน มันจะรู้อะไร" อย่างนี้เป็นต้น ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นในสิ่งที่เราพากเพียรทำนั้น

มันเหมือนกันกับบุรุษที่ไปสีไฟ ได้ฟังท่านบอกวา เอาไม้ไผ่สองอันมาสีกันเข้าไปเถอะ แล้วจะมีไฟเกิดขึ้น บุรุษนั้นก็จับไม้ไผ่เข้าสองอัน สีกันเข้า แต่ใจร้อน สีไปได้หน่อยก็อยากให้มันเป็นไฟ ใจก็เร่งอยู่เรื่อย ให้เป็นไฟเร็วๆ แต่ไฟก็ไม่เกิดสักที บุรุษนั้นก็เกิดความขี้เกียจ แล้วก็หยุดพัก แล้วจึงลองสีอีกนิด แล้วก็หยุดพัก ความร้อนที่พอมีอยู่บ้างก็หายไปล่ะสิ เพราะความร้อนมันไม่ติดต่อกัน

ถ้าทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ เหนื่อยก็หยุด มีแต่เหนื่อยอย่างเดียวก็พอได้ แต่มีขี้เกียจปนเข้าด้วย เลยไปกันใหญ่ แล้วบุรุษนั้นก็หาว่าไฟไม่มี ไม่เอาไฟ ก็ทิ้งเลิก ไปไม่สีอีก แล้วก็ไปเที่ยวประกาศว่า ไฟไม่มี ทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่มีไฟหรอก เขาได้ลองทำแล้ว

ก็จริงเหมือนกันที่ได้ทำแล้ว แต่ทำยังไม่ถึงจุดของมัน คือความร้อนยังไม่สมดุลกัน ไฟมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งที่ความจริงไฟมันก็มีอยู่ อย่างนี้ก็เกิดความท้อแท้ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัตินั้น ก็ละอันนี้ไปทำอันโน้นเรื่อยไป อันนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

การปฏิบัตินั้น ปฏิบัติทางกายทางใจทั้งสองอย่างมันต้องพร้อมกัน เพราะอะไร เพราะพื้นเพมันเป็นคนมีกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้าท่านก็มีกิเลส แต่ท่านก็มีปัญญามากหลาย พระอรหันต์ก็เหมือนกัน เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกับเรา

เมื่อความอยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก เมื่อความไม่อยากเกิดขึ้นมา เราก็ไม่รู้จัก บางทีก็ร้อนใจ บางทีก็ดีใจ ถ้าใจเราไม่อยาก ก็ดีใจแบบหนึ่งและวุ่นวายอีกแบบหนึ่ง ถ้าใจเราอยาก มันก็วุ่นวายอย่างหนึ่งและดีใจอย่างหนึ่ง มันประสมประเสกันอยู่อย่างนี้

อันนี้คือปฏิปทาของผู้ปฏิบัติธรรม เหมือนอย่างพระวินัยที่เราฟังๆ กันไปนี้ ดูแล้วมันก็เป็นของยาก จะต้องรักษาสิกขาบททุกอย่าง ให้ไปท่องทุกอย่าง เมื่อจะตรวจดูศีลของเจ้าของ ก็ต้องไปตรวจดูทุกสิกขาบท ก็คิดหนักใจว่า "โอ อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว"

ความจริง เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณากาย อย่างเช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มันก็มีแต่กายทั้งนั้น อย่างที่ท่านให้กรรมฐานครั้งแรก ก็มีแต่เรื่องกายทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาอยู่ตรงนี้ ให้ดูตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วเห็นไม่ชัด มันก็จะเห็นคนไม่ชัดสักคน คนอื่นก็ไม่ชัด ตัวเราเองก็ไม่ชัด เห็นตัวเราก็สงสัย เห็นคนอื่นก็สงสัย มันสงสัยอยู่ตลอดไป แต่ถ้าเราสามารถเห็นตัวเราได้ชัดเท่านั้น มันก็หมดสงสัย

เพราะอะไร เพราะรูปนามมันเหมือนกันทั้งนั้น ถ้าหากเราเห็นชัดในตัวเราคนเดียว ก็เหมือนเห็นคนทั้งโลก ไม่ต้องตามไปดูทุกคน ก็รู้ว่าคนอื่นก็เหมือนกับเรา เราก็เหมือนกับเขา ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ ภาระของเราก็น้อยลง ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น ภาระของเราก็มาก เพราะจะต้องตามไปดูทุกคนในจักรวาลนี้ จึงจะรู้จักคนทุกคน ภาระมันก็มากน่ะสิ ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้ท้อแท้

อย่างพระวินัยของเรานี้ก็เหมือนกัน มีสิกขาบทอยู่มากมายเหลือเกิน ไม่รู้จักเท่าไหร่ ถ้าเพียงนึกว่า จะต้องอ่านให้ครบทุกสิกขาบท ก็แย่แล้ว ไม่ไหวแล้ว เห็นว่าเหลือวิสัยเสียแล้ว เห็นจะไม่มีทางไปตรวจดูศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์ได้ นี่ความเข้าใจของเรามันเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างว่า ท่านให้รู้แจ้งซึ่งมนุษย์ทั้งหลาย ก็คิดว่าจะต้องไปดูคนให้ทุกคน มันถึงจะรู้ทุกคน อย่างนี้มันก็มากเท่านั้นแหละ

นี่ก็เพราะว่าเรามันตรงเกินไป ตรงตามตำรา ตรงตามคำของครูบาอาจารย์เกินไป เพราะถ้าเราเรียนปริยัติขนาดนั้น มันก็ไปไม่ไหวเหมือนกัน มันทำให้หมดศรัทธาเหมือนกัน เรียกว่าเรายังไม่เกิดปัญญา **ถ้าปัญญามันเกิดแล้ว ก็จะเห็นว่าคนทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ถ้ามันคือคนคนเดียว เราก็พิจารณาแต่เราคนเดียวก็เพียงพอ เพราะเราก็มีรูป มีนาม ลักษณะของรูปนามมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ คนอื่นก็เป็นอยู่อย่างนี้เหมือนกัน ปัญญาจะทำให้เห็นได้เช่นนั้น ทีนี้ภาระที่จะต้องคิดก็น้อยลง เพราะเห็นเสียแล้วว่า มันเป็นของอย่างเดียวกัน**

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า *อัตตะนา โจทะยัตตานัง* จงเตือนตนด้วยตนเอง ให้เตือนตัวเจ้าของเองนี้ ไม่มีที่อื่น ถ้าเราเห็นตัวเราเองแล้ว มันก็เหมือนกันหมดทุกคน เพราะอันเดียวกัน บริษัทเดียวกัน ยี่ห้อเดียวกัน เพียงแต่ต่างสีสัณฐานกันเท่านั้น เหมือนอย่างยาทัมใจกับยาบวดหาย มันก็ยารักษาโรคปวดเหมือนกัน เพียงแต่ว่ามันเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนรูปห่อเสียหน่อยเท่านั้น แท้จริงมันก็รักษาโรคเดียวกัน

ถ้าเราเห็นได้เช่นนี้ มันก็จะง่ายขึ้น ค่อยๆ ทำมันไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละ แล้วมันก็จะเกิดความฉลาดขึ้นในการกระทำ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเกิดความเห็น แล้วจะเห็นความจริงของมันจริงๆ

ถ้าจะพูดเรื่องปริยัติแล้ว ทุกอย่างมันก็เป็นปริยัติได้ทั้งนั้น ตาก็เป็นปริยัติ หูก็เป็นปริยัติ จมูกก็เป็นปริยัติ ปากก็เป็นปริยัติ ลิ้นก็เป็นปริยัติ กายก็เป็นปริยัติ เป็นปริยัติหมดทุกอย่าง รูปเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่ารูปเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเรามันมัวไปติดอยู่ในรูป ไม่รู้จักหาทางออก เสียงเป็นอย่างนั้น ก็รู้ว่าเสียงเป็นอย่างนั้น แต่ก็ไปติดอยู่ในเสียง ไม่รู้จักหาทางออก ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้ มันจึงเป็นห่วงที่เกาะเกี่ยวให้มนุษย์สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในตัวของมัน ฉะนั้น ก็ให้เราปฏิบัติไป คลำไปอย่างนั้นแหละ แล้ววันหนึ่งก็จะต้องได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมา

ที่จะได้ความรู้ เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้นี้ มันจะเกิดได้จากการปฏิบัติที่ไม่หยุด ไม่ท้อถอย ปฏิบัติไป ทำไปนานเข้าๆ พอสมควรกับนิสัยปัจจัยของตน มันก็จะเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า "ธัมมวิจยะ" มันจะเกิดโพชฌงค์ของมันเอง โพชฌงค์ทั้งหมดมันจะเกิดอยู่อย่างนี้ สอดส่องธรรมไป

โพชฌังโค สะติสังขาโต	*ธัมมานัง วิจะโย ตะถา*
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-	*โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร*
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา	*สัตเตเต สัพพะทัสสินา*

เบื้องแรกมันเกิดอย่างนี้ อาการนี้มันจะเกิดขึ้นมา มันก็เป็นโพชฌงค์เป็นองค์ที่ตรัสรู้ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเราได้เรียนรู้มัน ก็รู้ตามปริยัติเหมือนกัน แต่ไม่มองเห็นที่มัน

เกิดที่ในใจของเรา ไม่เห็นว่ามันเป็นโพชฌงค์ ความเป็นจริงนั้นโพชฌงค์นั้นเกิดมาในลักษณะอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงบัญญัติ ผู้รู้ทั้งหลายก็บัญญัติ เป็นข้อความออกมาเป็นปริยัติ ปริยัตินี้ก็เกิดจากที่ได้มาจากการปฏิบัติ แต่มันถอนตัวออกมาเป็นปริยัติ เป็นตัวหนังสือ แล้วก็ไปเป็นคำพูด แล้วโพชฌงค์ก็เลยหายไป หายไปโดยที่เราไม่รู้ แต่ความเป็นจริงนั้น มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันมีอยู่ในนี้ทั้งหมด

มันจะเกิดธัมมวิจยะ การพินิจพิจารณาตามไป เกิดความเพียร เกิดปีติและอื่นๆ ขึ้นทั้งหมด ไปตามลำดับของโพชฌงค์ ถ้ามันเกิดการกระทำขึ้นทั้งหมดดังนี้ มันก็เป็นองค์ที่ตรัสรู้ธรรมะ ถ้าทำถูกทาง ปฏิบัติถูกทาง มันต้องเกิดอาการอย่างนี้ ธรรมะมันก็ต้องมีอยู่ในนี้

ดังนั้น ท่านจึงว่า ค่อยๆ คลำไป ค่อยๆ พิจารณาไป อย่านึกว่ามันอยู่ข้างโน้น อย่านึกว่ามันอยู่ข้างนี้ เหมือนอย่างพระภิกษุท่านหนึ่งของเรา ท่านไปเรียนบาลีแปลธรรมบทกับเขา เรียนไม่ได้เพราะไปนึกแต่ว่า ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมันแจ้ง มันรู้ มันสะอาด มันเห็น ท่านก็ออกมาปฏิบัติอยู่ที่วัดหนองป่าพง ท่านว่าจะมานั่งปฏิบัติแล้วไปแปลบาลี ท่านนึกว่าจะไปรู้อย่างนั้น ไปเห็นอย่างนั้น ก็เลยอธิบายให้ท่านฟังว่า **เห็นอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมนั้นอย่างหนึ่ง เห็นจากการเรียนปริยัติธรรมนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง มันก็เห็นเหมือนกัน แต่ว่ามันลึกซึ้งกว่ากัน ถ้าเห็นจากการปฏิบัติแล้วมันละมันละไปเลย หรือถ้ายังละไม่หมด ก็พยายามต่อไปเพื่อละให้ได้** มีความโกรธเกิดขึ้นมา มีความโลภเกิดขึ้นมา ท่านไม่วางมัน พิจารณาดูที่มันเกิด แล้วก็พิจารณาโทษให้มันเห็นด้วย แล้วก็เห็นโทษในการกระทำนั้น เห็นประโยชน์ในการละสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ความเห็นอันนี้ ไม่ใช่อยู่ที่โน่นที่นี่ มันอยู่ในจิตของตนเอง จิตที่มันผ่องใสไม่ใช่อื่นไกล

อันนี้นักปริยัติและนักปฏิบัติพูดกันไม่ค่อยจะรู้เรื่อง โดยมากมักจะโทษกันวานักปฏิบัติพูดไม่มีรากฐาน พูดไปตามความเห็นของตน ความเป็นจริงมันก็อย่างเดียวกันแหละ เหมือนหน้ามือกับหลังมือ เมื่อเราคว่ำมือลง หน้ามือมันก็หายไป แต่มันไม่ได้หายไปไหน มันหายไปอยู่ข้างล่างนั่นแหละ แต่มองไม่เห็นเพราะหลังมือ

มันบังอยู่ แล้วเมื่อเราหงายฝ่ามือขึ้น หลังมือมันก็หายไป แต่มันก็ไม่ได้หายไปไหน มันก็หายไปอยู่ที่ข้างล่างเหมือนกันนั่นแหละ

ดังนั้น ให้เรารู้ไว้อย่างนี้ เมื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติ อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหน ถึงจะเรียนรู้ขนาดไหน หาเท่าไหร่ก็ไม่เห็นก็ไม่รู้จัก คือไม่รู้ตามที่เป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงเมื่อไหร่ก็จะ **"ละ"** ได้เมื่อนั้น ถอนอุปาทานได้ ไม่มีความยึดหรือถ้ามีความยึดอยู่บ้าง มันก็จะบรรเทาลง

ผู้ปฏิบัติก็ชอบอย่างนี้ หลงอย่างนี้ พอปฏิบัติก็อยากได้ง่ายๆ อยากให้ได้ตามใจของตน ก็ขอให้ดูอย่างนี้ ดูร่างกายของเรานี่แหละ มันได้อย่างใจของเราไหม จิตก็เหมือนกัน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น จะให้เป็นอย่างที่เราอยากไม่ได้ แล้วคนก็ชอบมองข้ามมันเสีย อะไรไม่ถูกใจก็ทิ้ง อะไรไม่ชอบใจก็ทิ้ง แต่ก็หารู้ไม่ว่า สิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น อันใดผิด อันใดถูก รู้แต่เพียงว่า อันนั้นไม่ชอบ อันนั้นแหละผิดไม่ถูก เพราะเราไม่ชอบ อันใดที่เราชอบ อันนั้นแหละถูก อย่างนี้มันใช้ไม่ได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ล้วนแต่เป็นธรรมะ อย่างเราเรียนปริยัติมา เมื่อเกิดความรู้สึกอย่างใด มันก็วิ่งไปตามปริยัติ เวลาเราภาวนา ข้อนั้นเป็นอย่างนั้นข้อนี้เป็นอย่างนี้ อะไรต่ออะไรมันก็ต้องวิ่งไปตามนี้ ถ้าเราไม่มีปริยัติ หรือไม่ได้เรียนปริยัติมา เราก็มีธรรมชาติจิตของเรา เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดไปตามธรรมชาติจิตอันนี้ ถ้าหากว่ามีปัญญาพิจารณา มันก็เป็นปริยัติด้วยกันทั้งนั้น ธรรมชาติจิตของเรานี่ก็เป็นปริยัติ

ที่ว่าธรรมชาติจิตของเราเป็นปริยัตินั้น คือเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาอารมณ์อันนั้น อาศัยอารมณ์อันนั้นเป็นปริยัติ สำหรับผู้ภาวนาที่ไม่มีความรู้ในปริยัติ จำต้องอาศัยความจริงอันนี้ ทุกอย่างมันก็เป็นมาอย่างนี้เหมือนกัน

ฉะนั้น คนเรียนปริยัติก็ดี คนไม่เรียนปริยัติก็ดี ถ้าหากว่ามีศรัทธา มีความเชื่ออย่างที่ว่ามาแล้ว มาฝึกปฏิบัติให้มีความเพียร มีขันติความอดทนให้สม่ำเสมอ มีสติเป็นหลัก คือความระลึกได้ว่า เรานั่งอยู่ เรายืนอยู่ เรานอนอยู่ เราเดินอยู่ ให้รู้ตัวทุกอิริยาบถ

สติสัมปชัญญะสองอย่างนี้ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว มันไม่ห่างกันเลย มันเกิดขึ้นพร้อมกัน เร็วที่สุด เราจะไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ความระลึกได้เกิดขึ้น ความรู้ตัวมันก็เกิดขึ้นมาด้วย เมื่อจิตเราตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ มันก็รู้สึกง่ายๆ คือระลึกได้ว่า เราอยู่อย่างไร เป็นอะไร ทำอะไร มีสติเมื่อใดก็มีความรู้ตัวอยู่เมื่อนั้น

ทีนี้ก็มีปัญญา แต่บางทีปัญญามันน้อย มันมาไม่ค่อยทัน มีสติอยู่ก็จริง มีความรู้สึกอยู่ก็จริง แต่ว่ามันก็ผิดของมันได้เหมือนกัน แต่แล้วตัวปัญญามันจะวิ่งเข้ามาช่วย สติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวนั้น มีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ควรอบรมปัญญาด้วยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่ามันจะรู้อยู่ระลึกได้ ก็ให้ระลึกมันได้อยู่ อารมณ์เกิดขึ้นมาอย่างไร ก็ให้ระลึกอารมณ์นั้นได้อยู่ แต่ให้เห็นไปพร้อมๆ กันว่ามันมีอนิจจังเป็นรากฐาน มีทั้งทุกขัง มันเป็นทุกข์ ทนยาก มีทั้งอนัตตา อันไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้นแหละ มัน **"สักแต่ว่า"** เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ไม่มีตัวตน แล้วมันก็หายไปเท่านั้นเอง คนที่ **"หลง"** ก็ไปเอาโทษกับมัน จึงไม่รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายนี้ให้เกิดประโยชน์

ถ้าหากว่ามีปัญญาอยู่พร้อมแล้ว ความระลึกได้และความรู้ตัวมันจะติดต่อกันเป็นลำดับ แต่ถ้าปัญญานั้นยังไม่ผ่องใส สติสัมปชัญญะมันก็อาจจะมีผิดบ้างถูกบ้าง ถ้าเป็นอย่างนั้นต้องมีปัญญามาช่วย พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาต้านทานมันเลยว่า สตินี้มันก็ไม่แน่นอน มันลืมได้เหมือนกัน สัมปชัญญะความรู้ตัวนี้ก็ไม่แน่นอน มันล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง

อะไรที่มันไม่เที่ยง แล้วเราไม่รู้ทันมัน อยากจะให้มันเที่ยง มันก็เป็นทุกข์เท่านั้น เป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตามปรารถนา ไม่ได้ตามความอยากจะให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเป็นความอยากที่เกิดจากอำนาจจิตที่สกปรกด้วยความไม่รู้จักอันนี้มันก็เกิดกิเลสตัณหาตรงนี้แหละ

พอมีความรู้สึกเกิดขึ้นมา เช่นว่า เราได้กระทบรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง คือมีความยึดมั่นถือมั่นเต็มอยู่ในใจของเรา ดังนั้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้คลี่คลายออก เรื่องที่มันเกิดขึ้นมานี่ ให้ยกเอาความไม่เที่ยงเป็นหลักวินิจฉัย อะไรที่มันเกิดขึ้นมาให้เห็นว่า ถึงเราจะชอบมันหรือไม่ชอบมัน อันนี้ไม่แน่นอน อันนี้ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดมั่นมัน มันก็พาให้เราเป็นทุกข์ ทำไมเป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ทุกอย่าง

เมื่อได้รับอารมณ์มาแล้ว จิตที่หลงที่ไม่มีความรู้มันก็ไปอย่างหนึ่ง จิตที่รู้มันก็ไปอีกอย่างหนึ่ง พอมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่รู้มันก็เห็นว่าไม่ควรยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่มีปัญญา มันหลงตามไปด้วยความโง่ ไม่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่พอว่า เราชอบใจอันนี้ มันถูกแล้ว มันดีแล้ว อันไหนเราไม่ชอบใจ อันนั้นมันไม่ดี อย่างนั้นจึงไม่เข้าถึงธรรมะ

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา พระพุทธเจ้าท่านให้เห็นเป็น **"สักแต่ว่า"** ให้ยืนอยู่ตรงนี้เสมอ ดังนั้น เราจะไปเลือกอารมณ์ไม่ได้ ถ้าอารมณ์มันวิ่งมาหาเราทั้งทางดี ทางชั่ว ทางผิด ทางถูก แล้วเราไม่รู้เพราะไม่มีปัญญา เราก็จะวิ่งตามมันไป ตามไปด้วยตัณหา ด้วยความอยาก แล้วเดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เพราะอะไร เพราะเอาใจของเราเป็นหลัก อะไรที่เราชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นดี อะไรที่เราไม่ชอบใจ ก็เข้าใจว่าอันนั้นไม่ดี อย่างนี้เรียกว่ายังห่างไกลธรรมะ ยังไม่รู้ธรรมะ มันก็เดือดร้อน เพราะความหลงมันเต็มอยู่

ถ้าพูดเรื่องจิต ก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่ต้องออกไปห่างตัว ให้เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่ อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เราควรรู้จักอารมณ์อันนี้ ตามอารมณ์อย่างนี้ มันจะทำให้เกิดปัญญา ท่านจึงเรียกว่า **อารมณ์ของวิปัสสนา**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านให้กำหนดอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออก นี้เป็นรากฐาน ควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกระแสของลมนี้ ให้มันแน่วแน่นิ่งนอนอยู่ เมื่อเราพยายามทำตาม ดังนั้น จิตของเราก็จะสงบ นี่ท่านเรียกว่า **อารมณ์ของสมถกรรมฐาน**

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้จะทำจิตให้สงบ เพราะจิตมันวุ่นวายมาไม่รู้กี่ปีกี่ชาติแล้ว ลองนั่งดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ อาการวุ่นวายจะเกิดขึ้นทันที มันจะไม่ยอมให้เราสงบ ฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาอันนั้น เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมา เมื่อทำอย่างนี้ บางคนพิจารณา ตโจ หนัง รู้สึกพิจารณาได้สบาย เพราะถูกจริต ถ้าอันใดถูกจริตของเรา อันนั้นก็จะเป็นอารมณ์กรรมฐานของเราสำหรับปราบกิเลสทั้งหลายให้มันเบาบางลง

บางคนมีความโลภ โกรธ หลง อย่างแรงกล้า ก็ไม่มีอะไรจะปราบเจ้ากิเลสนี้ได้ พอพิจารณามรณสติ คือการระลึกถึงความตายอยู่บ่อยๆ ก็เกิดความสลดสังเวช เพราะว่าจนมันก็ตาย รวยมันก็ตาย ดีมันก็ตาย ชั่วมันก็ตาย อะไรๆ มันก็ตายหมดทั้งนั้น ยิ่งพิจารณาไป จิตใจก็ยิ่งเกิดความสลดสังเวช พอนั่งสมาธิก็สงบได้ง่ายๆ เพราะมันถูกจริตของเรา

อารมณ์ของสมถกรรมฐานนี้ ถ้าไม่ถูกจริตของเรามันก็ไม่สลด ไม่สังเวช อันใดที่ถูกกับจริต อันนั้นก็จะประสบบ่อยๆ มีความรู้สึกนึกคิดในอาการนั้นบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยจะได้สังเกต จึงควรสังเกตเพื่อให้ได้ประโยชน์ เปรียบเหมือนกับอาหารที่เขาจัดมาให้ สำรับหนึ่งมันก็มีหลายอย่าง เราก็ชิมไปทุกถ้วยทุกอย่างนั่นแหละ แล้วก็จะรู้เองว่า อาหารอย่างไหนที่เราชอบ อย่างไหนที่เราไม่ชอบ อย่างไหนชอบก็ว่ามีรสชาติอร่อยกว่าอย่างอื่น นี่พูดถึงอาหาร

นี่ก็เทียบให้เห็นกับจริตของคนเรา กรรมฐานที่ถูกจริตมันก็สบาย อย่างอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าถูกจริตแล้วก็สบาย ไม่ต้องไปเอาอย่างอื่น พอนั่งลงก็กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็เห็นชัด ฉะนั้น เอาของใกล้ๆ นี่ดีกว่า กำหนดลมหายใจให้มันเข้า มันออก อยู่นั้นแหละ ดูมันอยู่ตรงนั้นแหละ ดูไปนานๆ ทำไปเรื่อยๆ จิตมันจะค่อยวาง สัญญาอื่นๆ มา มันก็จะห่างกันออกไปเรื่อยๆ เหมือนคนเราที่อยู่ห่างไกลกัน การติดต่อก็น้อย

เมื่อเราสนใจ อานาปานสติมันก็จะง่ายขึ้น เราทำบ่อยๆ ก็จะชำนาญการดูลมขึ้นตามลำดับ ลมยาวเป็นอย่างไรเราก็รู้ ลมสั้นเป็นอย่างไรเราก็รู้ แล้วก็จะเห็นว่า ลมที่

เข้าออกนี้ มันเป็นอาหารอย่างวิเศษ มันจะค่อยติดตามไปเองของมันทีละขั้น จะเห็นว่ามันเป็นอาหารยิ่งกว่าอาหารทางกายอย่างอื่น

จะนั่งอยู่ก็หายใจ จะนอนอยู่ก็หายใจ จะเดินไปก็หายใจ จะนอนหลับก็หายใจ ลืมตาขึ้นก็หายใจ ถ้าขาดลมหายใจนี้ก็ตาย แม้แต่นอนหลับอยู่ก็ยังต้องกินลมหายใจนี้ พิจารณาไปแล้วเลยเกิดศรัทธา เห็นว่าที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอันนี้เอง ข้าวปลาอาหารต่างๆ ก็เป็นอาหารเหมือนกัน แต่เราไม่ได้กินมันทุกเวลานาทีเหมือนลมหายใจ ซึ่งจะขาดระยะไม่ได้ ถ้าขาดก็ตาย ลองดูก็ได้ ถ้าขาดระยะสัก ๕-๑๐ นาที มันจวนจะตายไปแล้ว

นี่พูดถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ปฏิบัติ มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้ แปลกไหม แปลกซิ ซึ่งถ้าหากไม่ได้พิจารณาตามลมหายใจอย่างนี้ ก็จะไม่รู้สึกว่ามันเป็นอาหารเหมือนกัน จะเห็นก็แต่คำข้าวเท่านั้นที่เป็นอาหาร ความจริงมันก็เป็น แต่มันไม่อิ่มเท่ากับอาหารลมหายใจ

อันนี้ ถ้าเราทำไปเรื่อยให้เป็นปฏิปทาอย่างสม่ำเสมอ ความคิดมันจะเกิดอย่างนี้ จะเห็นต่อไปอีกว่า ที่ร่างกายเราเคลื่อนไหวไปได้ก็เพราะลมอันนี้ ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นประโยชน์ของลมหายใจยิ่งขึ้น แม้ลมจะขาดจากจมูกเราก็ยังหายใจอยู่ แล้วลมนี้ยังสามารถออกตามสรรพางค์กายก็ได้ เราสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปรากฏว่าลมมันไม่ออก ลมมันไม่เข้า แต่ว่าลมละเอียดมันเกิดขึ้นแล้ว

ฉะนั้น **เมื่อจิตของเราละเอียดถึงที่สุดของมันแล้ว ลมหายใจก็จะขาด ลมหายใจไม่มี เมื่อถึงตรงนี้ ท่านบอกว่าอย่าตกใจ แล้วจะทำอะไรต่อไป ก็ให้กำหนดรู้อยู่ตรงนั้นแหละ รู้ว่าลมไม่มีนั่นแหละ เป็นอารมณ์อยู่ต่อไป**

พูดถึงเรื่องสมถกรรมฐาน มันก็คือความสงบอย่างนี้ ถ้ากรรมฐานถูกจริตแล้วมันเห็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราพิจารณาอยู่บ่อยๆ มันก็จะเพิ่มกำลังของเราอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับน้ำในโอ่ง พอจะแห้งก็หาน้ำเติมลงไปอยู่เรื่อย

ถ้าทำสม่ำเสมออยู่อย่างนี้ มันจะกลายเป็นปฏิปทาของเรา ทีนี้ก็จะได้ความสบาย เรียกว่าสงบ สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย คือมีอารมณ์เดียว คำที่ว่ามีอารมณ์เดียวนั้น พูดยากเหมือนกัน ความเป็นจริงอาจมีอารมณ์อื่นแทรกอยู่เหมือนกัน แต่ไม่มีความสำคัญกับเรา มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่อย่างนี้

แต่ให้ระวัง เมื่อความสงบเกิดขึ้นมา แล้วมีความสบายเกิดขึ้นมาก ระวังมันจะติดสุข ติดสบาย แล้วเลยยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น ถ้าหากเกิดความคิดขึ้นมาให้พิจารณาว่า ความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง ความสบายนี้ก็ไม่เที่ยง หรือความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ความที่เป็นอย่างนั้นๆ มันก็ไม่เที่ยง จึงอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย

ความรู้สึกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นมา เพราะปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็เหมือนคลายเกลียวนอตให้หลวมออก ไม่ให้มันตึง เมื่อก่อนมันตึงมันแน่น ความรู้สึกของเราที่มองก็เช่นกัน สมัยก่อนมองเห็นอันนั้นก็แน่นอน อันนี้ก็แน่นอน มันเลยตึง มันก็เป็นทุกข์ พอไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่แน่นอน มันก็คลายเกลียวออกมา

เรื่องความเห็นนี้เป็นเรื่องของทิฏฐิ เรื่องความยึดมั่นถือมั่น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มานะ ท่านจึงสอนว่า ให้ลดทิฏฐิมานะลงเสีย จะลดได้อย่างไร จะลดได้ก็เพราะเห็นธรรม เห็นความไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อะไรๆ ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อเราเห็นอย่างนั้น อารมณ์ทั้งหลายที่เรากระทบอยู่ มันก็จะค่อยๆ หมดราคา หมดราคาไปมากเท่าไร ก็บรรเทาความเห็นผิดไปได้เท่านั้น นี่เรียกว่า มันคลายนอตให้หลวมออกมา มันก็ไม่ตึง

อุปาทานก็จะถอนออกมาเรื่อยๆ เพราะเห็นชัดในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสกนธ์ร่างกายนี้ หรือในรูปนามนี้ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความเบื่อ คำว่า **"เบื่อ"** ไม่ใช่เบื่ออย่างที่คนเขาเบื่อกัน คือเบื่ออย่างที่ไม่อยากรู้ไม่อยากเห็น ไม่อยากพูดด้วย เพราะไม่ชอบมัน ถ้ามันเป็นอะไรไปก็ยิ่งนึกสมน้ำหน้า ไม่ใช่เบื่ออย่างนี้ เบื่ออย่างนี้เป็นอุปาทาน เพราะความรู้ไม่ทั่วถึงแล้วเกิดความอิจฉาพยาบาท เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรียกว่า **"เบื่อ"** นั่นเอง

"เบื่อ" ในที่นี้ ต้องเบื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ เบื่อโดยไม่มีความเกลียด ไม่มีความรัก หากมีอารมณ์ชอบใจ หรือไม่ชอบใจอันใดเกิดขึ้นมาก็เห็นทันทีว่ามันไม่เที่ยง **"เบื่อ"** อย่างนี้จึงเรียกว่า **"นิพพิทา"** คือความเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัดรักใคร่ในอารมณ์อันนั้น ไม่ไปสำคัญมั่นหมายในอารมณ์เหล่านั้น ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น และไม่ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นจนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

พระพุทธเจ้าท่านสอนต่อไปอีกว่า ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านให้รู้ของสี่อย่างนี้เท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ให้รู้ว่านี่ตัวทุกข์ แล้วทุกข์นี้มาจากไหน มันมีพ่อแม่เหมือนที่เราเกิดมาเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันเกิดขึ้นมาลอยๆ เมื่ออยากจะให้ทุกข์ดับ ก็ไปตัดเหตุของมันเสีย ที่ทุกข์มันเกิดก็เพราะไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ฉะนั้น จึงให้ตัดเหตุของมันเสีย

การรู้จักดับความทุกข์ ก็ให้คลายเกลียวที่แน่นนั้นออกเสีย ให้เห็นโทษของอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ถอนตัวออกมาเสีย รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็คือ มรรค ให้ปฏิบัติให้ตลอดตั้งแต่สัมมาทิฏฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ ให้มีความเห็นให้ถูกต้องในมรรคทั้งแปดข้อนี้ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นชอบในสิ่งทั้งหลายนี้แล้วก็จะเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ข้อปฏิบัตินั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เรื่องของจิตใจหรือธรรมชาติของจิตจะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องรู้และเห็นสิ่งทั้งสี่ประการคืออริยสัจ ๔ นี้ให้ชัดเจนตามความเป็นจริงของมัน เพราะมันเป็นสัจธรรม จะมองไปข้างหลัง ข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย มันก็เป็นสัจธรรมทั้งนั้น ดังนั้น ผู้บรรลุธรรมจะไปนั่งที่ไหนหรือไปอยู่ที่ใดก็จะมองเห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา.

๗

ดวงตาเห็นธรรม

พวกเราบางองค์ที่มาอาศัยการปฏิบัตินั้น อยู่ไปตั้งปีสองปีก็ยังไม่รู้เรื่องกันเลยก็มี ไม่รู้เรื่องว่าเขาทำอะไรกัน เพราะความเข้าใจตั้งใจจดจ่อไม่มี **ความจริงการเป็นผู้ปฏิบัติใจเรานั้น เมื่อเราดูใจเราเมื่อใด ก็ให้มีสติจ้องอยู่อย่างนั้น เมื่อมีสติมันก็มีปัญญา มองเห็นว่าไม่ว่าที่ใดก็ตาม ไม่ว่าเมื่อใดก็ตาม และไม่ว่าจะเป็นใครพูดอะไรก็ตาม มันล้วนแล้วแต่เป็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรารู้จักนำมาคิด**

ธรรมะทั้งหลายคือธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ของมัน มันล้วนแต่เป็นธรรมะทั้งหมด ทีนี้เมื่อเราไม่รู้ข้อปฏิบัติ ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายคือธรรมะ เราจึงอาศัยแต่การอบรมจากครูบาอาจารย์ แต่ความจริงแล้วเราควรพิจารณาสภาวะธรรมชาติรอบตัวทุกอย่าง อย่างต้นไม้อย่างนี้ ธรรมชาติของมันก็เกิดขึ้นมาจากเมล็ดของมัน แล้วมันก็โตขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้าเราพิจารณา เราก็จะได้ธรรมะจากต้นไม้ แต่เราไม่สามารถเข้าใจว่าต้นไม้ก็ให้ธรรมะได้ เมื่อมันใหญ่ขึ้นมา ใหญ่ขึ้นมาจนเป็นดอก จนมันออกผล เราก็รู้เพียงว่าต้นไม้มันเป็นดอก มันออกผลมา แต่ไม่รู้จักน้อมเข้ามาเป็น *โอปนยิโก* คือ น้อมเข้ามาในใจของเรา เลยไม่รู้ว่าต้นไม้ก็เทศน์ให้เราฟังได้

พวกเราไม่พากันรู้จักต้นไม้นั้น มันเกิดเป็นผลขึ้นมาให้เราได้เคี้ยวได้ฉันได้กินตามธรรมชาติ เราก็กินไปเฉยๆ กินด้วยการไม่พิจารณารสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม เรียกว่า ไม่รู้จักพิจารณาธรรมะจากต้นไม้ จากธรรมชาติ เราไม่พากันเข้าใจ

บรรยายธรรมแก่พระภิกษุสามเณร ณ วัดหนองป่าพง เมื่อตุลาคม ๒๕๑๑

ถึงธรรมชาติของมัน เมื่อต้นไม้มันแก่ขึ้น ใบของมันก็ร่วงลง เราก็เห็นเพียงว่าใบไม้นั้นมันร่วงลง แล้วเราก็เหยียบไป กวาดไปเท่านั้น การจะพิจารณาให้คืบคลานไปอีกก็ไม่มี อันนี้ก็คือ ไม่รู้จักว่าธรรมชาตินั้นคือธรรมะ

พอใบไม้ร่วงแล้ว ทีนี้ก็จะมียอดเล็กๆ โผล่ขึ้นมา เราก็เห็นเพียงแค่ว่ามันโผล่ขึ้นมาเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาอย่างอื่นอีก นี่ก็ไม่เป็นโอปนยิโก คือ ไม่น้อมเข้ามาหาในตน นี่เป็นเช่นนั้น ถ้าน้อมเข้ามาหา เราจะเห็นว่า ความเกิดของเรากับต้นไม้ก็ไม่แปลกอะไรกันเลย สกนธ์ร่างกายของเราเกิดขึ้นมาด้วยเหตุปัจจัยของมัน อาศัยดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติของมัน ก็เหมือนกันกับเรา มันก็ไม่ได้แปลกอะไร เพราะเราก็เติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ ทุกสิ่งทุกส่วนของมันก็เจริญขึ้นเรื่อยๆ มันเปลี่ยนสภาวะของมันไปเรื่อยๆ เหมือนกันกับต้นไม้ ถ้าเราน้อมเข้ามาดูแล้วจะเห็นว่าต้นไม้เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

มนุษย์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาเบื้องต้น ท่ามกลาง แล้วก็แปรไป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันแปรไป มันไม่อยู่เหมือนเดิม สิ่งเหล่านี้ถ้าเราไม่รู้จักต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์เหล่านั้น ก็เหมือนกับเราไม่รู้จักตัวของเรา ถ้าเราน้อมเข้ามาเป็นโอปนยิกธรรม จึงจะรู้จักว่าต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์นั้นก็เหมือนกับเรา คนเราเกิดมาผลที่สุดแล้วก็ตายไป คนใหม่ก็เกิดมาต่อไป อย่างผม ขน เล็บหลุดร่วงไปก็งอกขึ้นมาใหม่ สลับเปลี่ยนกันไปอย่างนี้ ไม่หยุดสักที ความเป็นจริงนั้น ถ้าหากเราเข้าใจข้อปฏิบัติ ก็จะเห็นว่าต้นไม้ก็ไม่แปลกไปจากเรา จะเห็นของสะอาดของสกปรก ก็ไม่แปลกไปจากเรา เพราะมันเป็นอย่างเดียวกัน

ถ้าเราเข้าใจธรรมะ เข้าใจฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ มันเปรียบเหมือนกับที่ข้างในกับข้างนอก สังขารที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง นี่มันก็เหมือนกัน ไม่ได้แปลกอะไร ถ้าเราเข้าใจว่ามันเหมือนกันแล้ว เราเห็นต้นไม้ว่าเป็นอย่างไร เราก็จะเห็นขันธ์ของเรา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก้อนสกนธ์ร่างกายของเรานี้ก็เช่นกัน มันก็ไม่ได้แปลกอะไรกัน ถ้าเรามีความเข้าใจเช่นนี้ เราก็จะเห็นธรรม เห็นอาการของขันธ์ห้าของเรา ว่ามันเคลื่อนมันไหว มันพลิกมันแพลง มันเปลี่ยนมันแปลงไปไม่มีหยุด

ทีนี้ ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน หรือนั่ง หรือนอน ใจของเราก็จะมีสติคุ้มครองระวังรักษาอยู่เสมอ เมื่อเห็นของภายนอกก็เห็นของภายใน ถ้าเห็นของภายในก็เห็นของภายนอก เพราะมันเหมือนกัน ถ้าหากว่าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็ได้ฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนี้ก็เรียกว่า **"พุทธภาวะ"** คือ ผู้รู้เกิดขึ้นมาแล้ว เกิดขึ้นมาแล้ว มันรู้แล้ว รู้อาการภายนอก รู้อาการภายใน รู้ธรรมทั้งหลายต่างๆ ที่มันเป็นมา ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ แม้เรานั่งอยู่ใต้ร่มไม้ก็เหมือนกันกับพระพุทธเจ้าท่านเสด็จมาเทศน์โปรดเรา เราได้ฟังเทศน์ของพระพุทธองค์อยู่เสมอ เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ได้ฟัง เราจะได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันนี้เราก็ได้ฟังเทศน์อยู่เสมอ เหมือนกับพระพุทธเจ้าเทศน์ให้เราฟัง **พระพุทธเจ้าก็คือผู้รู้อยู่ในใจของเรานี้แหละ**

รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว เห็นธรรมเหล่านี้แล้ว ก็พิจารณาธรรมอันนี้ได้ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าท่านนิพพานไปแล้ว ท่านจะมาเทศน์ให้เราฟัง พุทธภาวะคือตัวผู้รู้ คือดวงจิตของเรานี้เกิดรู้ เกิดสว่างมาแล้ว ตัวนี้แหละจะพาเราพิจารณาธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมก็คือพระพุทธเจ้าองค์นี้แหละ ถ้าตั้งพุทธะเอาไว้ในใจของเรา คือความรู้สึกมันมีอยู่อย่างนี้ เราเห็นมด เราก็พิจารณาไป มันก็ไม่แปลกจากเรา เห็นสัตว์ก็ไม่แปลกจากเรา เห็นต้นไม้ก็ไม่แปลก เห็นคนทุกข์คนจนก็ไม่แปลกกัน เห็นคนร่ำรวยก็ไม่แปลกกัน เห็นคนดำคนขาวก็ไม่แปลกกัน เพราะสิ่งเหล่านี้มันตกอยู่ในสามัญลักษณะอันเดียวกัน คือ ลักษณะอันเดียวกัน

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ ก็เรียกว่าผู้นั้นอยู่ที่ไหนก็สบาย จะได้มีพระพุทธเจ้าเทศน์โปรดเสมอเลยทีเดียว ถ้าผู้ไม่เข้าใจอย่างนี้ ไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ก็ให้นึกอยากจะฟังเทศน์กับอาจารย์อยู่เรื่อยไป เลยไม่รู้จักธรรมะ

ที่พระบรมศาสดาของเราท่านตรัสว่า ตรัสรู้ธรรมนั้น ก็คือรู้ธรรมชาติเหล่านี้แหละธรรมชาติที่มันเป็นอยู่นี้แหละ ถ้าเราไม่รู้จักธรรมชาติธรรมดาอันนี้ พอเราเห็นเขาเราก็กระตือรือร้นตื่นเต้น มีความร่าเริงจนหลงอารมณ์ จึงมีโศกเศร้าเสียใจ เพราะหลงอารมณ์หลงธรรมชาติเหล่านี้แหละ เมื่อมัวหลงธรรมชาติอันนี้ มันก็คือไม่รู้จักธรรมะนั่นเอง

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงชี้ธรรมชาติ คือ ธรรมชาติหรือธรรมดาว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เกิดมาแล้วก็เปลี่ยนไป แปรไปแล้วดับไปเป็นธรรมดา จะเป็นตัวว่าสุขก็เหมือนกัน จะเป็นตัวว่าทุกข์ก็เหมือนกัน อย่างวัตถุที่เราปั้นขึ้น เช่น ถ้วย หม้อต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อถูกปั้นขึ้นมา ก็เกิดจากเหตุจากปัจจัย คือความปรุงแต่งของเราขึ้นมาอีกทีหนึ่งเช่นกัน ครั้นได้ใช้ไป มันก็เก่าไป แตกไป สลายไป มลายไปได้ เพราะเป็นธรรมดาของมัน ต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ต่างๆ ก็เหมือนกัน ตลอดจนมนุษย์สัตว์เดียรฉานก็เหมือนกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น มีความแปรไปเป็นธรรมดาเช่นนั้น

เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านฟังเทศน์เป็นปฐมสาวกนั้น ท่านไม่ได้เข้าใจอะไรมากมาย ท่านเข้าใจว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วมีความแปรไปเป็นธรรมดา แล้วผลที่สุดก็มีความดับเป็นธรรมดาของมัน เมื่อก่อนนี้พระอัญญาโกณฑัญญะนั้นไม่เคยได้มีความนึกหรือความคิดอย่างนี้เลย หรืออีกนัยหนึ่งก็คือไม่เคยพิจารณาให้แจ่มแจ้งเลยสักครั้ง ฉะนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะจึงไม่ได้ปล่อยหรือไม่ได้วาง คือมีอุปาทานในขันธ์ทั้งห้านี้อยู่ ต่อเมื่อได้มาฟังเทศน์ของพระบรมศาสดาของเรา ขณะนั่งฟังมีพุทธภาวะเกิดขึ้น ได้มองเห็นธรรมว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่แน่นอน มันเป็นธรรมชาติหรือธรรมดานี่เอง ท่านจึงบอกได้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น แล้วมีความแปรไป สิ่งเหล่านี้ดับไปเป็นธรรมดา ธรรมชาติอันนี้มันเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ ความเห็นของพระอัญญาโกณฑัญญะในขณะที่ฟังนั้นเป็นความรู้สึกแปลก แปลกจากในอดีตหรือกาลก่อนที่ได้เคยพิจารณามา อันนี้รู้เท่าถึงดวงจิตจริงๆ เป็นได้ว่า **"พุทธะ"** คือผู้รู้เกิดขึ้นมาในเวลานั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงเรียกว่า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

ดวงตาเห็นธรรมนั้น คือดวงตาเห็นอะไร คือดวงตาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดเป็นเบื้องต้น ความแปรไปเป็นท่ามกลาง ความดับเป็นที่สุด สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็คือทั้งหมด จะเป็นรูปก็ช่าง จะเป็นนามก็ตาม สิ่งใดสิ่งหนึ่งครอบรวมเลยทีเดียว ได้แก่ ธรรมชาติทั้งหมดเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นรูปธรรมก็ช่าง จะเป็นนามธรรมก็ตาม เกิดขึ้นแล้วก็แปรดับไป อย่างตัวสกนธ์ร่างกายของเราก็เหมือนกัน มันเกิดแล้วก็แปรไปตามธรรมดาของมัน แล้วมันก็ดับไป

อย่างเด็กก็แปรจากเด็ก ดับจากเด็กมาเป็นหนุ่ม จากหนุ่มก็ดับไปเป็นแก่ จากแก่ก็ดับไปเป็นชรา จากชราก็ตาย ต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ ก็เหมือนกัน เบื้องต้นก็เหมือนกัน มันแปรไป แล้วก็แก่ไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมชาติเหล่านี้ เรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเห็นหรือความเข้าใจอันเกิดมาจากผู้รู้ในคราวที่นั่งฟังธรรมอยู่นั้น เข้าไปถึงใจของพระอัญญาโกณฑัญญะ จนเป็นเหตุให้ถอนตัวอุปธิหรืออุปาทานออกจากสังขารทั้งหลายทั้งปวงนั้นได้ เป็นต้นว่า *สักกายทิฏฐิ* คืออาการที่ไม่ถือเนื้อถือตัวทั้งหลายนี้ เห็นตามสกนธ์ร่างกายของเราแล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา เห็นชัดลงไปจนเป็นเหตุให้ถอนจากอุปาทานนั้น ไม่ถือตัวซึ่งเป็นสักกายทิฏฐิ และไม่มีวิจิกิจฉา

เมื่อถอนอุปาทานออกมาจากความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็มิได้สงสัยเลยในธรรมทั้งหลายหรือในความรู้ทั้งหลาย เข้าไปเห็นธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล้วก็เปลี่ยนออกไปเลยทีเดียว รู้ว่านี่ *วิจิกิจฉา* นี่ *สีลัพพตปรามาส* การปฏิบัติของท่านนั้นแน่แน่วตรงเข้าไป ไม่ได้เคลือบแคลงสงสัย ไม่ได้ลูบหรือไม่ได้คลำ ถึงแม้ว่าสกนธ์ร่างกายมันจะเจ็บมันจะไข้เป็นไปอย่างใด ท่านก็ไม่ลูบไม่คลำมัน ไม่ได้สงสัยเสียแล้ว การที่ไม่ได้สงสัยนี้ก็คือถอนอุปาทานออกมาแล้ว ถ้ามีอุปาทานอยู่ก็ต้องไปลูบไปคลำในสกนธ์ร่างกายนี้ อาการลูบคลำในสกนธ์ร่างกายนี้เป็นสีลัพพตปรามาส เมื่อถอนสักกายทิฏฐิออกจากกายนี้ สีลัพพตปรามาสก็หมดไป วิจิกิจฉาก็เลิก สีลัพพตปรามาสก็เลิก ถ้ายังมีสีลัพพตปรามาสอยู่ วิจิกิจฉาก็อยู่ อุปาทานก็ยังอยู่

อันนี้แสดงว่าธรรมะที่สมเด็จพระบรมศาสดาของเราท่านแสดงคราวนั้น **พระอัญญาโกณฑัญญะฟังแล้วได้ดวงตาเห็นธรรม ดวงตาอันนั้นก็คือผู้รู้แจ้งนั่นเอง เรียกว่า ดวงตาเห็นธรรม คือเห็นธรรมหรือธรรมดาอันนี้เอง เมื่อเห็นชัดลงไปอย่างนี้ก็ถอนอุปาทานได้ ฉะนั้น การถอนอุปาทานได้นี้จึงรู้สึกว่ามันเกิดผู้รู้ขึ้นมาจริงๆ เมื่อก่อนก็รู้อยู่เหมือนกันแต่มันถอนอุปาทานไม่ได้ นั่นเรียกว่า ผู้รู้ธรรมอยู่แต่ไม่เห็นธรรม เห็นธรรมอยู่แต่ไม่เป็นธรรม เพราะไม่รู้ตามสภาวะของมัน** ฉะนั้น พระบรมศาสดาท่านจึงตรัสว่า “อัญญาสิ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ, โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอรู้แล้วหนอ” รู้อะไรล่ะ ท่านรู้อะไร ก็คือได้รู้ธรรมชาติที่มันเป็นอยู่นี่เอง

เราทั้งหลายมักหลงธรรมชาติ อย่างสกนธ์ร่างกายนี้ กายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม มันก็เป็นธรรมชาติที่เรียกว่าวัตถุที่มองเห็นด้วยตา มันอยู่ด้วยอาหาร เจริญมา เจริญมา เจริญขึ้นมาแล้วก็แปรไป ถึงที่สุดมันก็ดับไปเช่นกัน

ส่วนข้างในนั้น ผู้คุ้มครองอยู่ซึ่งกายนี้ ก็คือ วิญญาณ ผู้รู้นี้แหละ ผู้รู้ผู้เดียวนี้แหละ ถ้าไปรับทางตาก็เป็นจักษุวิญญาณ ถ้าไปรับทางหูก็เรียกโสตวิญญาณ ถ้าไปรับทางจมูกก็เรียกฆานวิญญาณ ไปรับทางลิ้นก็เรียกชิวหาวิญญาณ ไปรับทางกายก็เรียกกายวิญญาณ รับทางจิตมโนนี้เรียกมโนวิญญาณ

ตัววิญญาณนี้ตัวเดียว เกิดขึ้นที่ไหนก็เรียกว่าผู้รู้ทั้งนั้น ไปรู้ทางตาก็เรียกไปอย่างหนึ่ง ไปรู้ทางหู จมูก ก็เรียกไปอย่างหนึ่ง รู้ที่ตา รู้ที่หู รู้ที่จมูก รู้ที่ลิ้น รู้ที่กาย รู้ที่จิต มันก็ตัวผู้รู้อันเดียวนี้แหละ ผู้รู้อันเดียวนี้ไม่ใช่ผู้รู้อื่น ตัวผู้รู้อันเดียวนี้เรียกว่าวิญญาณ ก็วิญญาณหกอย่างนี้แหละ ชื่อมันหกเฉยๆ คือมันไปรู้อยู่ที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง รู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างนี้แหละ ไปรู้ที่ตาบ้าง รู้ที่หูบ้าง รู้ที่จมูกบ้าง ที่ลิ้นบ้าง ที่กายบ้าง ที่จิตบ้าง เขาจึงเรียกว่าหก ความเป็นจริงมันไม่มีหกหรอก มันไปรู้ในช่องทั้งหกเท่านั้นแหละ เพราะช่องทั้งหกมันเป็นประตูผ่านเข้ามาสู่ผู้รู้อันเดียว ผู้รู้ผู้เดียวสามารถจะรู้ไปทั่วถึงในทวารทั้งหกอย่างนี้ เราจึงเรียกว่าวิญญาณหก

วิญญาณหกนี่แยกออกโดยปริยัติ ความเป็นจริงมีผู้รู้ผู้เดียวเท่านั้น รู้ทางตาก็ว่าอย่างหนึ่ง รู้ทางหูก็ว่าอย่างหนึ่ง รู้ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ว่าอย่างหนึ่ง ความเป็นจริงก็คือคนผู้เดียวนี้เองแหละ วิญญาณคือผู้รู้ผู้เดียว คือดวงจิตของเรา ผู้รู้นี้แหละจะเป็นเหตุให้มีอำนาจสามารถรู้สภาวะหรือธรรมชาติตามเป็นจริง ถ้าตัวนี้ยังมีเครื่องปกปิดอยู่เมื่อใด รู้อันนี้ท่านเรียกว่า *โมหธรรม* คือ รู้ไปในทางที่ผิด รู้ผิดเห็นผิด ก็ตัววิญญาณตัวเดียวนี้แหละ ผู้รู้ตัวเดียวนี้เอง ไม่เป็นตัวอื่นอีก รู้ผิดเห็นผิด รู้ถูกเห็นถูก ก็ตัวเดียวนี้เอง เพราะเช่นนี้ท่านจึงว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ ไม่มีสองตัว มีตัวเดียว ผิดก็เกิดขึ้นจากตัวเดียว ถูกก็เกิดขึ้นจากตัวเดียว

เมื่อโมหะเกิดในทางที่ผิดก็เรียกว่า โมหะมันกำบัง ความรู้อันนี้มันก็ผิดไป เมื่อความรู้ผิด มันก็มีความเห็นผิด ดำริผิด การงานผิด เลี้ยงชีวิตผิด ผิดไปหมด

เป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ความเห็นชอบก็เกิดจากผู้รู้ผู้เดียว ถ้ามันชอบแล้วความไม่ชอบมันก็หายไป ถ้ามันถูกแล้ว ความผิดมันก็หายไป ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านประพฤติหรือปฏิบัติอยู่นั้น ทรงทรมานสกนธ์ร่างกายของท่านด้วยเรื่องอาหารการบริโภคต่างๆ จนร่างกายของท่านซูบผอมลงไป อย่างที่เราเรียนมา ฟังมา แล้วท่านก็พิจารณาเข้าไป พิจารณาเข้าไป เข้าไป เข้าไป แล้วก็ถอนออกมาได้ความรู้ว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายนี้ตรัสรู้ทางจิต เพราะกายนี้มันไม่รู้จักอะไร กายนี้จะให้มันกินก็ได้ จะไม่ให้มันกินก็ได้ ฆ่ามันทิ้งเมื่อไรก็ได้ กายนี้ฆ่าทิ้งก็ได้

เมื่อท่านได้ความรู้แล้วว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายบำเพ็ญทางจิต การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอยู่ที่รู้จิต เมื่อท่านมาพิจารณาถึงจิตของท่าน ท่านก็ได้ออกจากการปฏิบัติทรมานกาย เมื่อท่านแสดงธรรมเรื่องกามสุขัลลิกานุโยโค อัตตกิลมถานุโยโค ท่านจึงแสดงขึ้นอย่างชัดแจ้งเลยทีเดียว เพราะท่านได้เห็นแล้ว ธรรมเทศนาอันนี้มันจึงชัดในใจของพวกคนทั้งหลาย

กามสุขัลลิกานุโยโคนั้น คือใจของเรามันลุ่มหลงอยู่ในความสุข ลุ่มหลงอยู่ในความสบาย ลุ่มหลงอยู่ในความดีใจ ลุ่มหลงว่าเราดี ว่าเราเลิศ เราประเสริฐ อาศัยอยู่ในความสุขนี้ อันนี้ก็ไม่ใช่หนทางที่บรรพชิตจะพึงเดินเข้าไป เพราะมันเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค ส่วนอาการที่ไม่พอใจ อาการที่เป็นทุกข์ใจ อาการที่ไม่ชอบใจ อาการที่กริ้วที่โกรธ อันนี้ก็เป็นอัตตกิลมถานุโยโค ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ธรรมสองอย่างนั้น ท่านจึงว่าไม่ใช่หนทางของบรรพชิตจะพึงเดิน

คำว่า **"หนทาง"** นั้นก็คือ อาการที่มันดีใจหรือเสียใจที่เกิดขึ้นมา คำว่า **"ผู้เดินทาง"** นั้นก็คือ ตัวผู้รู้ของเรานั่นแหละ ไม่ควรเดินไปในอาการที่มันดีใจหรือเสียใจนั้น ผู้เดินทางของเราก็คือตัวจิตนี้เอง ทางนั้นเรียกว่าอาการ ผู้เดินทางก็คือดวงจิต ถ้าดีใจ ก็ไปยึดเอาความดีใจเอาไว้ด้วย นี่เป็นกามสุขัลลิกานุโยโค ถ้าหากว่าอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ชอบใจ เราก็เข้าไปยึดหมายอุปาทานว่าไม่ดีใจไม่ชอบใจ นี่ก็เรียกว่ามันเข้าไปเดินในทางอันนี้ เป็นอัตตกิลมถานุโยโค นี่ก็ไม่ได้ ข้างนี้ก็สุข ข้างนี้ก็ทุกข์

ท่านจึงว่า กามสุขัลลิกานุโยโค และอัตตกิลมถานุโยโค ทางสองอย่างนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นธรรมของชาวบ้าน ชาวบ้านเขาหาสิ่งที่เป็นสุขสนุกสนานอันเกิดทุกข์ไม่สบาย เราไม่ชอบ ฉะนั้น พวกชาวมนุษย์โลกทั้งหลาย จึงไปอาศัยความสุขและทุกข์สับเปลี่ยนกันอยู่อย่างนั้น ความสุขทุกข์นั้นแหละก็คือทางเดินสายโลกล่ะ มันมีสุขแล้วก็มีทุกข์ มีทุกข์แล้วก็มีสุข ของเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอนปะปนกันไปอยู่ตลอดจนปลายทาง ฉะนั้น มันจึงเป็นธรรมของบุคคลที่ลุ่มหลงอยู่ในโลก ผู้ที่ไม่สงบ ผู้สงบนั้นท่านไม่เดินทางนั้น แต่ว่าทางนั้นท่านก็เห็น

อาการที่สุขท่านก็เห็น อาการทุกข์ท่านก็เห็น แต่ท่านไม่มีอุปาทาน ยึดแน่นแน่กับมันไม่เอาจริงจังกับมัน ท่านไม่เดิน แต่ท่านรู้ รู้หนทางของมัน อาการใดที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้นมานั่นก็เป็นหนทาง ท่านก็เห็นเหมือนกัน แต่ท่านไม่เดินตามมันไป ท่านไม่มั่นหมายมันไม่มีอุปาทานกับมัน ท่านก็เห็นทางเหมือนกัน แต่ว่าท่านไม่เดิน นี่เรียกว่าท่านผู้เห็นทาง

ผู้สงบแล้วก็เห็นทางที่ไม่สงบ จึงเป็นผู้สงบอยู่ได้ ทางที่เป็นสุขหรือทางที่เสียใจทางที่ดีใจ ล้วนแต่เป็นทางที่ผิดทั้งนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านก็รู้จัก รู้อยู่มันเกิดกับท่านอยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่เอาจริงเอาจังกับมัน ปล่อยมันไป วางมันไป ละมันไป

ท่านผู้สงบแล้วคือสงบจากอะไร สงบจากความดีใจ สงบจากความเสียใจ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สุขทุกข์นั้นไม่มีหรือมีอยู่แต่ไม่มีในใจ ก่อนจะมีในใจนั้นใจก็เป็นผู้รู้เสียแล้ว เป็นผู้รู้จักชอบเสียแล้ว รู้ดีเสียแล้ว อาการสุขก็เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้หมายถึงสุข อาการทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นั่น แต่ก็ไม่ได้หมายถึงทุกข์ นั่น ถ้ารู้อย่างนี้เรียกว่ามีความเห็นชอบ

นี่ถ้าท่านไม่ยึดไม่หมาย ท่านก็ปล่อย ความสุขความทุกข์เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติหรือธรรมดามันเป็นเช่นนั้น ถ้าเรารู้เท่าแล้ว สุขหรือทุกข์มันเป็นโมฆะ ไม่มีความหมายกับใคร ไม่มีความหมายกับจิตของพระอริยเจ้าทั้งหลายผู้เข้าไปถึงแล้ว มันมีอยู่แต่ไม่มีความหมาย ท่านรับทราบไว้เฉยๆ รับทราบไว้ว่าสุขหรือทุกข์ ร้อนหรือเย็น ท่านรับทราบอยู่ ไม่ใช่ว่าท่านไม่รับทราบ

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงตรัสว่า พระอรหันต์ทั้งหลายนั้นไกลจากกิเลส ความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ว่าท่านจะไกลไปไหน ไม่ใช่ว่าท่านจะหนีไปจากกิเลส ไม่ใช่ว่ากิเลสจะหนีไปจากท่าน มันมีอยู่อย่างนั้นแหละ มีอยู่อย่างนั้น ท่านจึงเปรียบเหมือนกับน้ำกับใบบัว ใบบัวก็อยู่กับน้ำ น้ำก็อยู่กับใบบัว ถึงแม้ใบบัวกับน้ำจะอยู่ด้วยกันก็จริง เมื่อน้ำกระเด็นขึ้นมาบนใบบัว น้ำก็กลิ้งถูกกันอยู่เหมือนกัน แต่น้ำไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในใบบัวได้

กิเลสทั้งหลายก็เปรียบเหมือนน้ำ จิตของผู้ประพฤติปฏิบัติก็คือใบบัว ถูกกันอยู่ไม่หนีไป แต่ว่าไม่ซึมซาบเข้าไป จิตของพระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่ได้หนีไปไหน อยู่ที่นั่นแหละ ความดีมาก็รู้ ความชั่วมาก็รู้ ความสุขมาก็รู้ ความทุกข์มาก็รู้ ความชอบมาก็รู้ ความไม่ชอบมาก็รู้ รู้หมด รู้หมดอยู่ที่นั่น แต่ว่าท่านรับทราบไว้เฉยๆ มันไม่ได้เข้าไปในจิตของท่าน เรียกว่าไม่มีอุปาทาน เป็นผู้รับทราบไว้เรื่อยๆ เรื่อยๆ ไป

อาการที่ท่านรับทราบไว้นั้นก็อย่างที่ภาษาเราว่า รับทราบไว้ วางใจเป็นกลางๆ วางใจเป็นกลางตามภาษาสามัญว่ารับทราบไว้ คือไม่ไปแตะไปต้อง รับทราบไว้เฉยๆ อาการเช่นนี้ เหล่านี้มีอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา เพราะสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในโลก มันมีโลก พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้อยู่ในโลก ท่านเอาอาการของโลกนี้ไปพิจารณา **ถ้าท่านไม่ได้พิจารณาโลก ก็ไม่เห็นโลก ท่านก็จะอยู่เหนือโลกไม่ได้**

ฉะนั้น องค์พระบรมครูของเราตรัสรู้ก็ด้วยเอาเรื่องของโลกนี้แหละ มารู้เท่าโลกนี่เอง โลกก็ยังมีอยู่อย่างนั้น สรรเสริญก็มี นินทาก็มี ลาภก็มี เสื่อมลาภก็มี ยศก็มี เสื่อมยศก็มี สุขทุกข์ก็มี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีอะไรจะตรัสรู้ เมื่อท่านตรัสรู้ตามเป็นจริงแล้ว คือรู้โลกนี้ *โลกธรรม* ธรรมอันครอบงำสัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรม ครอบหัวใจสัตว์ ครอบหัวใจคน มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นของโลก

ถ้าหากว่าใจมนุษย์ทั้งหลายเป็นไปตามอำนาจสุข ทุกข์ นินทา เป็นไปตามอำนาจมันนั่นแหละคือโลก ท่านจึงเรียกว่า โลกธรรม **โลกธรรมเป็นธรรมอันหนึ่ง ทำให้มอง**

ไม่เห็นทางมรรคแปดที่จะเดินไปหาทางพ้นทุกข์นั้น มีแต่โลกท่วมหัวอยู่นี่ ชื่อว่าสัตว์โลกเป็นไปตามธรรม ธรรมนั้นมันให้สัตว์เป็นโลก โลกก็เดินไปตามธรรมนั้น มันจึงเป็นโลกธรรม ผู้อยู่ในโลกธรรมคือเป็นสัตว์โลก วุ่นวายอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา

ฉะนั้น **ในการประพฤติหรือปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนว่าให้เจริญมรรคคือตัวปัญญา รวมแล้วคือปฏิบัติศีลให้มันยิ่ง สมาธิให้มันยิ่ง ปัญญาให้มันยิ่ง นี่คือเครื่องทำลายโลก** นี่...หนทางเดินเข้าไปทำลายโลก โลกมันอยู่ที่ไหนล่ะทีนี้ โลกมันอยู่ที่ใจของสัตว์ที่ลุ่มหลงนั่นแหละ อาการที่มันติดลาภ ติดยศ ติดสรรเสริญ ติดสุข ติดทุกข์ นั่นแหละ เมื่อมีอยู่ในใจเมื่อใด ใจก็เป็นโลก เมื่อใจเป็นโลก อยู่ที่ไหนโลกก็อยู่ที่นั่นแหละ

ต้นเหตุที่โลกจะเกิดขึ้นมา ก็เกิดจากความอยาก ถ้าดับความอยาก ก็คือดับโลก ความอยากเป็นบ่อเกิดของโลกทั้งหลาย ฉะนั้น เมื่อเรามาประพฤติหรือปฏิบัติแล้ว เราจึงเดินทางศีล สมาธิ ปัญญา นี่ท่านว่า **โลกธรรมแปดและมรรคแปดเป็นของคู่กัน** ทำอย่างไรจึงเป็นของคู่กัน ถ้าหากว่าเราพูดทางปริยัติของเราแล้ว ก็พูดได้ว่า ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ นี่ก็แปดอย่างในทางโลก ส่วนในทางธรรมก็มีมรรคแปด สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมแล้วก็แปดอย่างเหมือนกัน

ทางสองแปด[๑] นี่นะมันอยู่ที่เดียวกัน ไม่ได้อยู่คนละที่ พวกยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ ก็อยู่ในใจนี้ ใจผู้รู้นี้ แต่ผู้รู้นี้มีเครื่องปกปิดเอาไว้จึงให้รู้ผิดไป มันก็เลยเป็นโลก ผู้รู้นี้ยังไม่มีพุทธภาวะเกิดขึ้นมา จึงถอนตัวออกไม่ได้ จิตใจขณะนี้ก็เลยเป็นโลก

เมื่อเราได้มาปฏิบัติ มาทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา ก็คือ เอากาย เอาวาจา เอาใจนี้มาประพฤติปฏิบัติที่โลกธรรมมันแฝงอยู่นี้แหละ ที่มันยินดีในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในสุข ในทุกข์นี้แหละ มาทำลงที่เดียวกัน ถ้าเมื่อเราได้มาทำลงที่เดียวกันนี้ ก็เลยเห็นกัน เห็นโลกเห็นธรรมมันขวางกันเลยทีเดียว ไม่มีลาภก็คิดอยากได้ลาภ

---

[๑] ทางสองแปด หมายถึง โลกธรรมแปด และมรรคมีองค์แปด

มียศก็ติดยศ มีสรรเสริญก็ติดสรรเสริญ มีสุขก็ติดสุข มีทุกข์ก็ติดทุกข์ มีนินทาก็ติดนินทา **ถ้าเรามาปฏิบัติลงที่ใจของเรา มันก็จะได้เห็นโลกเห็นธรรมชัด**

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า *"สูทั้งหลายจงมาดูโลกนี้อันน่าตระการดุจราชรถ อันพวกคนเขลาทั้งหลายขลุกอยู่หมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องอยู่ไม่"* ไม่ใช่ว่าท่านให้ไปดูโลกทั้งโลก หรือทั้งประเทศ ไม่ใช่อย่างนั้น ให้ดูจิตที่มันอาศัยโลกเป็นอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็ให้ดูโลกอยู่เสมอ

ให้ดูจิต พิจารณาถึงโลก เพราะโลกมันเกิดขึ้นอยู่ที่ใจ ความอยากเกิดที่ไหนโลกก็เกิดที่นั่น เพราะความอยากเป็นบ่อเกิดของโลก ถ้าดับความอยากก็คือดับโลก มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ฉะนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติแล้ว มาเจริญมรรค มานั่งสมาธิ อยากให้มันสงบ มันก็ไม่สงบ ไม่อยากให้มันนึกคิด มันก็นึกคิด เพราะไปนั่งใส่รังมดแดง รังมดอยู่ที่นั่นก็เอาก้นไปนั่งทับมันอย่างนั้น มันก็กัดเอาสิ ใจของเรามันเป็นโลกอยู่ มาปฏิบัติมันก็เกิดโลกขึ้นมาเลย ความดีใจ ความเสียใจ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้นมาทันที เพราะอะไรล่ะ เพราะเราไม่บรรลุถึงธรรม เพราะใจเราเป็นอยู่อย่างนี้

ผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ได้ ก็เพราะทนโลกธรรมไม่ได้ จึงไม่ได้พิจารณา ฉะนั้นจึงเหมือนกันกับเราไปนั่งในรังมดแดงนั่นแหละ ก็มดมันอยู่ที่นั่น ไปนั่งที่บ้านของมัน มันก็กัดเอาน่ะสิ ถ้ามันกัดเรา เราจะทำอย่างไรล่ะ เราก็หาวิธีทำลายมันเสีย เอายามากันมัน กลบมันเสีย เอาไฟมาเผามันเสีย หรือทำให้หนีจากที่นั่นเสีย นี่คือการปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติบางคนไม่ได้คิดอย่างนั้น ถ้ามันไม่สบายก็ไปกับมันเลย มันว่าสบายก็ไปกับมันเลย ไปกับลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ไปกับมันเลย ไม่พากันระงับเหล่านี้ ดังนั้น มันจึงเป็นโลก

ฉะนั้น ผู้ที่ทดลองปฏิบัติแล้วพูดว่าปฏิบัติไม่ได้ ไปไม่ได้ ไปไม่ไหว ก็คือเราไม่ได้พยายามนั่นเอง โลกธรรมแปดประการนี่ มันข่มมรรคไม่ให้เกิดขึ้นมา จะพยายามอดทนรักษาศีลไม่ได้ จะอดทนพิจารณามันไปอีกก็ไม่ได้ เพราะอะไรก็เหมือนกับบุรุษที่ไปนั่งทับรังมดแดง ทำอะไรก็ไม่ได้ มันกัด มันไต่ มันนั่นมันนี่อยู่ วุ่นวายต่างๆ นานา

แต่ไม่สามารถกำจัดภัยทั้งหลายออกจากที่นั่งของเรา ก็ทนนั่งอยู่นั่นแหละ ฉันใด นี่ก็เช่นกันฉันนั้น เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นปฏิปักษ์กัน

ฉะนั้น โลกธรรมมันจึงอยู่ที่ใจ เมื่อมาทำใจจะให้มันสงบ มันก็เลยพลุ่งขึ้นมาทันที เพราะมันอยู่ที่นั่น เมื่อใจเป็นโมหะเมื่อใดมันก็เป็นความมืดอยู่ที่นั่น เมื่อใดที่โมหะมันจางไป มันก็รู้ขึ้นที่นั่น ได้ความรู้ว่า **ความรู้กับความหลงนั้นมันเกิดขึ้นอยู่ที่เดียวกัน เมื่อความหลงเกิดขึ้นมาแล้ว ความรู้ก็เข้าไปไม่ได้ มันระงับความรู้ไว้เสีย เมื่อความรู้เกิดขึ้นมาแล้ว ความหลงก็อยู่ไม่ได้**

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงให้ปฏิบัติที่ใจ มันเกิดอยู่ที่ใจ โลกธรรมแปดประการมันอยู่ที่นั่น มรรคแปดประการที่เจริญขึ้นมาได้ก็เพราะเรามาพิจารณาด้วยสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ด้วยญาณ ทั้งหลายทั้งปวง การทำความเพียรกรรมฐานนั้นก็ช่วยข่มลงไปเสียจนความโลภ ความโกรธ ความหลง ในลาภ ยศ สรรเสริญ เหล่านี้เบาออกไป เมื่อมันเบาออกไปแล้วเราก็รู้จัก เมื่อมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ มากระทบ เราก็รู้จัก เพราะโลกอยู่กับเรา เราอยู่ในโลก อยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอย่างนี้ เมื่อเราอยู่ เราก็อยู่กับมัน ก็เหมือนกับเราเข้าไปอยู่ในเรือน เวลาเข้าไปในเรือน เราก็รู้จักว่าเข้าประตูไปในเรือน เมื่อเวลาเราออกจากเรือน เราก็มีความรู้สึกว่าเราออกจากเรือน ได้ความสว่าง ไม่มืดเหมือนอยู่ในเรือน

อาการที่จิตเข้าไปหาโลกมันก็เป็นอย่างนั้น อาการที่จิตทำลายโลกธรรมแล้วนั้น หรือโลกธรรมต่างจากใจแล้วนั้น ก็เหมือนกันกับเราออกจากเรือนมา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงรู้เฉพาะตัวของตัวเองว่าโลกธรรมมันหายแล้วหรือยัง มรรคมันเจริญแล้วหรือยัง เมื่อมรรคเจริญขึ้นมาได้เท่าใด มันก็ฆ่าโลกธรรมเท่านั้น มันจะฆ่าโลกธรรม เบียดเบียนโลกธรรมเรื่อยๆ ไป ผลที่สุดแล้วมรรคจะกล้าขึ้นมา คือความเห็นชอบ ปัญญาความเห็นชอบกล้าขึ้นมา ความเห็นผิดไม่ชอบมันก็หายไป ผลที่สุดมรรคก็ฆ่ากิเลส แต่ถ้ามรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค มีสองอย่างเท่านั้นแหละ ความเห็นผิดและความเห็นถูก มีสองอย่างนี้เท่านั้น

ความเห็นผิดก็มีวิธีการของมันเช่นกัน ความเห็นผิดนี้มันก็มีปัญญาเหมือนกัน แต่มันมีปัญญาในทางที่ผิด ถ้าผู้ปฏิบัติมีความเห็นถูกเห็นผิดแย่งกันไป ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะคล้ายกับคนสองคน คือโลกกับธรรม โลกกับธรรมนี้มันแย่งกันเถียงกันไปเช่นนั้น แย่งกันไปเถียงกันไป

เมื่อใดที่เราพิจารณาดูจะเห็นมันแย่งกันไปตลอดกาลตลอดเวลา จนกว่าจะรู้ถึงโน้น ถึงวิปัสสนา แต่บางทีมันก็เอาวิปัสสนู[๑] ขึ้นมา หมายความว่า เมื่อเราพากันพยายามสร้างคุณงามความดี ความบริสุทธิ์ พอไปเห็นความดีขึ้นมาก็ไปติดความดีอยู่อีก อาการที่ไปติดความดี ไปยึดหมายความดีนี้ ก็เป็นวิปัสสนูอีกนั่นแหละ เป็นปัญญาของกิเลสนั่น บางคนก็ไปติดความดีอยู่ มีความบริสุทธิ์ก็ไปติดความบริสุทธิ์ มีความรู้ก็ติดความรู้อย่างนี้ อาการที่ไปยึดมั่นหมายมั่นในความรู้นี้อีก ในความบริสุทธิ์นี้อีก อันนั้นก็เป็นวิปัสสนูแทรกเข้ามาอีก

ฉะนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาถึงขั้นนี้ให้ระวัง ระวังวิปัสสนูปกิเลส เพราะมันใกล้กันที่สุดจนเราจะไม่รู้ตัว แต่ถ้าหากมีความรู้ถูกต้องแล้ว เราจะเห็นทั้งสองอย่างได้ชัดเจน ถ้าเป็นวิปัสสนูแล้ว มันจะมีความทุกข์ขึ้นมาเป็นบางคราว ถ้าหากเป็นวิปัสสนาจริงๆ แล้วก็จะระงับทุกข์ระงับสุข ทุกข์นี่เป็นผลที่เกิดขึ้นมา เราจะรู้เองด้วยตัวของเรา

ฉะนั้น การปฏิบัติท่านจึงให้อดทน บางคนมาปฏิบัติไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อยากให้มันมีอะไรเกิดขึ้น ไม่อยากให้มันเดือดร้อน แต่มันก็เดือดร้อนเพราะของเก่ามันมี เราต้องพยายามระงับความเดือดร้อนด้วยความเดือดร้อนที่มีอยู่นั่นเอง พระท่านว่า ถ้าหากปฏิบัติแล้วเกิดความเดือดร้อน นั่นถูก ถูกแล้วถ้าหากมันเดือดร้อน ถ้าปฏิบัติแล้วไม่เดือดร้อน ไม่ถูก ถ้ากินสบาย นอนสบาย อยากจะ

---

[๑] วิปัสสนู ย่อมาจาก วิปัสสนูปกิเลส อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา สภาพน่าชื่นชม แต่ที่แท้เป็นโทษ เครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา ซึ่งเกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว จึงไม่ดำเนินก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มี ๑๐ คือ ๑. โอภาส–แสงสว่าง ๒. ปีติ–ความอิ่มใจ ๓. ญาณ–ความรู้ ๔. ปัสสัทธิ–ความสงบกายและจิต ๕. สุข–ความสบายกายสบายจิต ๖. อธิโมกข์–ความน้อมใจเชื่อ ๗. ปัคคาหะ–ความเพียรที่พอดี ๘. อุปัฏฐาน–สติชัด ๙. อุเบกขา–ความวางจิตเป็นกลาง ๑๐. นิกันติ–ความพอใจ

ไปไหนก็ไปตามเรื่อง อยากจะพูดอะไรก็พูดตามเรื่อง อยากทำตามใจมันทุกอย่างนั้นมันไม่ถูก

ฉะนั้น ธรรมะคำสั่งสอนของพระศาสดาท่านว่า ขัด ขัดอะไร โลกุตระ ขัดโลกียะ ความเห็นชอบขัดความเห็นผิด ความบริสุทธิ์ขัดความไม่บริสุทธิ์เรื่อยไป ฉะนั้นจึงมีอุบายที่ตามตำรากล่าวว่า สมเด็จพระบรมศาสดาก่อนตรัสรู้นั้น ท่านไปรับข้าวจากนางสุชาดา เมื่อท่านทรงฉันเสร็จแล้ว ก็ทรงลอยถาดลงในน้ำ ธรรมดาน้ำมันไหลลง ท่านได้ทรงอธิษฐานจิตว่า ถ้าหากว่าจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ขอให้ถาดนี้ไหลลอยไปเหนือน้ำ

ความจริงถาดก็คือความเห็นชอบของพระองค์ท่านนั่นแหละ ผู้รู้หรือพุทธภาวะของท่านที่เกิดขึ้นมาจากการพิจารณาแล้วนั้น ไม่ได้ปล่อยตามใจของสัตว์ แต่ไหลขึ้นไปทวนกระแสใจของท่าน ทวนขึ้นไปหมดทุกอย่าง ไม่ได้ไปฟังเสียงใคร ฉะนั้นพระธรรมเทศนาของพระองค์จึงทวนใจของพวกเราจนทุกวันนี้

โลภ ท่านก็ว่าไม่ให้โลภ โกรธ ท่านก็ว่าไม่ให้โกรธ ให้ทำลายมัน อยากหลงก็ไม่ให้หลง ให้ทำลายมัน มีแต่เรื่องทำลายมันอย่างเดียว ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาของเราจึงทรงเชื่อแน่ว่า จิตของท่านนั้นทวนกระแสขึ้นไปนั่นเอง มันทวนสัตว์โลกหมด ทวนกระแสสัตว์โลก สิ่งที่ว่าสกนธ์ร่างกายสวย ท่านว่าไม่สวย โลกว่าอันสกนธ์ร่างกายเป็นของเรา ท่านว่าไม่ใช่ของเรา อันนี้ว่าเป็นแก่นเป็นสาร ท่านว่าไม่เป็นแก่นเป็นสาร ความเห็นชอบอย่างนี้เหนือสัตว์โลกขึ้นไป สัตว์โลกนั้นตามลงมากับน้ำ

ต่อมาท่านได้รับหญ้าคาจากโสตถิยะพราหมณ์แปดกำมือ ท่านทรงทำอธิษฐานเป็นบัลลังก์เพื่อนั่งสมาธิว่า ถ้าไม่ตรัสรู้จะไม่ทรงลุกขึ้น แล้วท่านก็ตรัสรู้ที่ตรงนี้

ถ้าจะกล่าวเป็นธรรมาธิษฐานแล้ว หญ้าคาก็คือโลกธรรมแปดนี่แหละ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ สรรเสริญ นินทา เหล่านี้แหละ โลกธรรมแปดประการ หญ้าคาแปดกำมือ ฟังแต่ชื่อมันซิ หญ้าคา **"คา"** คาอะไร

นักบวชของเราเมื่อบวชเข้ามาก็ **"คา"** สิ่งเหล่านี้แหละ มาคาลาภ มาคาสรรเสริญ มาคาทุกข์ โลกทั้งหลายมาคาอยู่ที่นี่หมด

สมเด็จพระศาสดาจึงทรงอธิษฐานเป็นบัลลังก์ นั่งทับลงไปด้วยสมาธิธรรม อาการที่นั่งทับคือสมาธิ นั่งทับคือจิตของท่านเหนือกว่าโลกธรรม จิตในขณะนั้นเป็นโลกุตรธรรมทับโลกียธรรมไว้ แต่ก็ยังเกิดเป็นมารต่างๆ นานามาหลอกล่อ ซึ่งความจริงก็เป็นอาการของจิตนั่นเอง จนกระทั่งท่านได้ตรัสรู้ธรรม ก็ได้ชนะมารในที่นั้น

ชนะ คือชนะโลกนี่เอง ไม่ใช่ชนะอะไรอื่นไกล ฉะนั้น ท่านจึงทรงเจริญมรรคในที่นั้น มรรคจึงฆ่าโลกธรรมทั้งหลายเหล่านั้น

ผู้ประพฤติหรือผู้ปฏิบัติของเราทุกวันนี้นั้น ศรัทธามันน้อย พอปฏิบัติได้ปีสองปี เดือนสองเดือนก็อยากจะได้ อยากไปไวๆ ไม่รู้จักนึกบ้างเลยว่าพระพุทธเจ้าของเรานั้น ท่านทรงสร้างบารมีของท่านมานานแสนนานเพียงใด แล้วท่านยังต้องมาต่อสู้ในพระชาติสุดท้ายอยู่อีกถึงหกปี ฉะนั้น ท่านจึงทรงตั้งนิสัยพระนวกะว่า จะต้องอยู่ฝึกอบรมกับพระอุปัชฌาย์อย่างน้อยห้าพรรษา

ผู้ศึกษาเล่าเรียน ผู้ปฏิบัติที่มีปัญญาตรวจค้น มีศรัทธาจริงๆ ผู้บากบั่นพยายามตลอดห้าพรรษา นี่ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ให้ปฏิบัติจริงๆ นะ ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ ถ้าเราพยายามทำจริงๆ ได้ห้าพรรษาแล้วจะได้รู้ว่า คุณค่าของพระพุทธโอวาทที่สมเด็จพระบรมศาสดาท่านบัญญัติไว้นั้นเป็นเช่นไร จะได้รู้จัก ห้าพรรษาคือคนใช้ได้ จิตใจก็ใช้ได้ อะไรก็พอเป็นพอไปแล้วแน่นอน ฉะนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ต้องเป็นพระอริยบุคคลขั้นแรก แต่ทว่าต้องไม่ใช่ห้าพรรษาแต่อายุเท่านั้น ต้องเป็นห้าพรรษาในจิตด้วย

ผู้ปฏิบัติเข้าถึงจิตใจเช่นนี้ จะมีความกลัวความละอายทั้งต่อหน้าและลับหลังทั้งในที่มืดและที่แจ้ง เพราะเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้ว อาศัยพระธรรม อาศัยพระสงฆ์แล้ว มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง มีพระสงฆ์เป็นที่พึ่งแล้ว ถ้าพึ่งพระพุทธเจ้า

จริงๆ ก็ต้องเห็นพระพุทธเจ้า ต้องเห็นพระธรรม ต้องเห็นพระสงฆ์ ถ้าเราขอพึ่งท่าน ขอพึ่งพระพุทธ พึ่งพระธรรม พึ่งพระสงฆ์ แล้วเรายังไม่เห็นท่านนั้นจะเป็นประโยชน์อะไร ถ้าเราขอพึ่งท่านก็ต้องรู้จักท่าน จะรู้จักแต่กายเท่านั้นยังไม่พอ ต้องรู้จักด้วยใจ จึงจะใช้ได้

ถ้าเข้าใจถึงแล้วจึงจะได้รู้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้อย่างนี้ พระธรรมเป็นอย่างนี้อย่างนี้ พระสงฆ์เป็นอย่างนี้อย่างนี้ พระพุทธเจ้าเป็นรูปลักษณะอาการอย่างนั้นอย่างนั้น พระธรรมก็เช่นเดียวกัน จึงจะได้เป็นที่พึ่งของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดอยู่ที่จิตของเรา จะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม มีพระพุทธ มีพระธรรม มีพระสงฆ์อยู่เรื่อยไปในจิตผู้นั้น ฉะนั้น ผู้นี้จึงไม่กล้ากระทำบาป

พระอริยบุคคลขั้นแรกท่านจึงไม่เข้าไปสู่อบาย ตรงแน่วแน่ไปเลย ไม่มีชาติที่แปดเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะมันแน่นอนแล้วน่ะสิ มันแน่นอนแล้ว เมื่อเข้าหนทางก็ไม่ได้สงสัย ทีนี้ค่อยเคลื่อนไป ไม่ได้มีความสงสัย ไม่ถึงวันใดก็ต้องถึงวันหนึ่ง จะให้กลับมาทำบาปทำกรรมด้วยกายด้วยวาจาอีกไม่มี พ้นจากความเดือดร้อนที่จะเป็นนรกแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงว่าอริยบุคคลพ้นอบายภูมิ จิตก็ไม่ไปถึงอบาย ไม่ไปสู่อบาย จึงเป็นผู้ไม่กลับ คือไม่กลับมาทำชั่ว ใจนั้นทำความชั่วไม่ได้อีก

อันนี้จะได้เห็นเองว่าใจมันทำไม่ได้ ก็แปลว่ามันเปลี่ยนไป เป็นอริยชาติไปแล้ว มันกลับมาไม่ได้แล้ว มันเปลี่ยนไปชาตินี้เอง เรื่องเหล่านี้จะรู้จักเฉพาะเจ้าของเอง

ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมที่ยังไม่ได้เห็นธรรม เมื่อได้ยินอย่างนี้ อาจคิดว่าการรู้ธรรม การเห็นธรรม การปฏิบัติธรรมเช่นนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร เป็นการยากอยู่ เรื่องเหล่านี้น่ะก็คือธรรมชาติธรรมดาที่มันเป็นอยู่นี้แหละ บางทีเรามีความสุขใจ บางทีเรามีความทุกข์ใจ มีความดีใจ มีความเสียใจ เพราะอะไร เพราะไม่รู้ธรรม เพราะไม่เห็นธรรม ไม่รู้ธรรมชาติ ไม่เห็นธรรมชาติ คือธรรมชาติมันเป็นของมันเช่นนั้นเรื่อยๆ ทั้งกายและจิต คือรูปและนาม

ฉะนั้น พระบรมศาสดาท่านจึงไม่หมายขันธ์ห้า วางขันธ์ห้า เลิกขันธ์ห้า ละขันธ์ห้า ที่ละมันไม่ได้เพราะอะไร เพราะไม่เห็นมัน เพราะไม่รู้เท่าทันมัน เห็นว่ามันเป็นเรา เห็นเราว่าเป็นมัน เห็นเราว่าเป็นสุข เห็นสุขว่าเป็นเรา เห็นทุกข์ว่าเป็นเรา เห็นเราว่าเป็นทุกข์ มันแยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อแยกออกจากกันไม่ได้ ก็แปลว่าเราไม่เห็นธรรม คือ ธรรมชาติอย่างนี้มันไม่เป็นเรา แต่เราเข้าใจว่าเป็นเรา สุขก็มาถูกเรา ทุกข์ก็มาถูกเรา เสียใจก็มาถูกเรา ดีใจก็มาถูกเรา เพราะเราเข้าไปขวางอยู่ตรงนั้น

เราก็คือก้อนอัตตาตัวตน เมื่อมีก้อนอัตตาเมื่อใดแล้ว สุขก็ถูกเรา ทุกข์ก็ถูกเรา อะไรก็ถูกเราหมด ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงว่าให้ทำลายก้อนอัตตา เมื่อทำลายก้อนอัตตาคือสักกายทิฏฐินี้แล้ว หมดก้อนอัตตาแล้ว อนัตตามันก็ไม่ต้องเรียก มันเป็นของมันเอง เมื่อหมดอัตตา อนัตตาก็เกิดขึ้นเอง

เมื่อบุคคลถือเนื้อถือตัว ก็จะเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตน เห็นว่าเราสุข เห็นว่าเราทุกข์ เห็นว่าเราดี เห็นว่าเราชั่ว เห็นว่าเราต่างๆ นานา ความจริงสิ่งเหล่านี้ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น แต่เรากลับไปเอาธรรมชาติมาเป็นเรา เอาเรามาเป็นธรรมชาติ เลยไม่รู้ว่าธรรมชาติคืออะไร ธรรมชาติมันดีก็หัวเราะกับมัน ธรรมชาติมันร้ายก็ร้องไห้กับมัน

ความจริงธรรมชาติก็คือสังขาร อย่างเราว่า *เตสัง วูปะสะโม สุโข* ความสงบของสังขารนั้นเป็นสุข สงบอะไรล่ะ ก็คือ ถอนอุปาทานออกมา เห็นธรรมชาติตามเป็นจริงของมัน เดี๋ยวนี้ความจริงของมันมีอยู่ มันเป็นจริงอยู่ ต้นหญ้า ภูเขา เถาวัลย์ มันเป็นของมันอย่างนั้น มันเกิดมันก็ดับ มันดับมันก็เกิด มันเลื่อนไหลไปมา ธรรมชาติมันเป็นจริงอยู่ แต่เราผู้ไม่จริง เมื่อไปเห็นแล้วก็ตื่นเต้น ธรรมชาติไม่ตื่นเต้น มันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครจะร้องไห้ ใครจะหัวเราะ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนั้นมันเป็นของจริง เราไม่รู้จักของจริง เมื่อไปเห็นของจริงแล้ว กระตือรือร้น ร้องไห้ หัวเราะต่างๆ นานา เสียอกเสียใจ ดีอกดีใจ

ถึงเราจะดีใจเสียใจอย่างไรก็ตาม สภาวะร่างกายรูปนี้ของเราก็เป็นอยู่ของมันเช่นนี้ มันเกิดมาแล้วมันก็แปรตามธรรมชาติ แปรไป เจ็บไป ตายไป พลัดพราก

จากกันไปเป็นธรรมดา ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ หากว่าบุคคลผู้ใดจะเอาธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ให้มันเป็นตัวเรา เป็นของเราอย่างนี้ มันก็เป็นการแบกทุกข์ไว้

ฉะนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะท่านจึงกล่าวว่า **"สิ่งใดสิ่งหนึ่ง"** คำว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งหมายรวมตลอดเลย จะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ช่าง ใช่หมดทั้งนั้น ความเห็นของท่านในขณะที่ท่านฟังเทศน์ของพระพุทธองค์นั้น เปลี่ยนขึ้นมาจนเห็นแจ้งจริงออกจากที่นั่งแล้วก็ยังเห็นอยู่อย่างนั้น จริงอยู่อย่างนั้น อาการอย่างใดผ่าน เกิดขึ้นมา ก็เห็นความเกิด เมื่อมันดับไปแล้ว ท่านก็เห็นความดับ เกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด

ท่านก็เห็นมัน อันใดมันเกิดแล้วก็ดับ อันใดมันดับแล้วก็ดับไป เป็นอยู่เรื่อยไป สุขทุกข์ก็มากระทบจิตของท่านอยู่เสมอ แต่ว่าจิตของท่านเพียงแต่รับทราบ ไม่พลอยตกนรก ไม่พลอยไปสู่อบาย ไม่พลอยไปดีใจ ไม่พลอยไปเสียใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตของท่านตั้งมั่น เด่นอยู่ พิจารณาอยู่อย่างนั้น นั่นเพราะท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านได้ดวงตา ได้ดวงตาอันหนึ่งที่เห็นธรรมชาติตามเป็นจริง ความรู้เท่าตามเป็นจริงของสังขาร สังขารมันเป็นจริงอย่างไรก็รู้เท่าตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น นี่เรียกว่าผู้รู้ธรรม ผู้เห็นธรรม รู้แล้วละ เลิก ถอน

ถ้ายังไม่เห็น ก็ยังพากันอด พากันละ มันไม่เห็นหรอก ที่มาอดละ อดกลั้น อดทนอดทานนั่นน่ะ แต่ถ้าถึงที่ของมันแล้ว ก็จะไม่มีเรื่องอดละอดกลั้น ไม่มีเรื่องใดได้อดเรื่องผู้เห็นธรรมแล้วก็เป็นธรรม ไม่มีเรื่องอดกลั้น นี่เรายังไม่ทันรู้จักธรรม ไม่เป็นธรรมจึงเอาธรรมมาใช้ เอาความเพียรมาใช้ มันเป็นอย่างนี้

ทีนี้ ถ้าเรามาเพียรแล้ว มันไม่เกียจคร้านแล้ว ความเพียรก็ไม่ต้องเอามาใช้มันรู้เท่าต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงแล้ว มันไม่สุขไม่ทุกข์กับมัน ก็ไม่ต้องเอาขันติมาใช้เมื่อมันเป็นธรรมแล้ว มันเกิดมามันก็เป็นธรรม ผู้รู้ก็รู้ตามธรรมแล้วก็เลยเป็นธรรมรู้ธรรมแล้วเห็นธรรม เรียนธรรมรู้ธรรม เห็นธรรมเป็นธรรม

เมื่อมันเป็นธรรมแล้วก็หยุด สงบแล้ว ทีนี้ไม่ได้เอาธรรมมาใช้ เพราะมันเป็นธรรมแล้ว ภายนอกก็เป็นแล้ว ภายในก็เป็นแล้ว ผู้รู้ธรรมก็เป็นธรรม สภาวะมันก็

เป็นธรรม อันที่รู้มันก็เป็นธรรม เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นอย่างเสรี เป็นหนึ่งเสียแล้ว ธรรมชาติอันนี้จึงไม่เกิด ธรรมชาติอันนี้จึงไม่แก่ ธรรมชาติอันนี้จึงไม่เจ็บ ธรรมชาติอันนี้จึงไม่ตาย ธรรมชาติอันนี้จึงไม่สุขไม่ทุกข์ ธรรมชาติอันนี้ไม่น้อยไม่ใหญ่ ไม่หนัก ไม่เบา ไม่สั้นไม่ยาว ไม่ดำไม่ขาว ไม่มีเรื่องเปรียบเทียบ ไม่มีเรื่องจะเอามาเปรียบ สมมุติอะไรๆ เข้าไม่ถึง เข้าไม่ถึงที่นั่น

ฉะนั้น พระนิพพานท่านจึงว่าไม่มีสีสันวรรณะ สีเขียว สีแดง สีดำ อะไรไม่มี เรื่องสีเขียวสีดำอะไรต่างๆ เป็นเรื่องสมมุติ เป็นเรื่องบัญญัติในโลกีย์ เมื่อพ้นจาก สิ่งเหล่านี้ไปแล้ว ไม่มีเรื่องเหล่านี้ตามไปถึง ดังนั้น จึงกล่าวว่าสิ่งนั้นเป็นโลกุตระ ธรรมะอันนั้นท่านจึงว่า เป็นปัจจัตตัง อันผู้รู้ก็ได้เฉพาะเจ้าของ ประกาศไม่ได้ มีแต่ให้ อุบาย ผู้ที่เข้าไปถึงแล้วก็แล้ว จะเอาสมมุติบัญญัติมาพูดไม่ได้ มันหมด มันหมดสิ้น.

๘

นอกเหตุเหนือผล

คำสอนของพระบางอย่าง เราฟังดูแล้วไม่ค่อยจะเข้าใจเลย มันน่าจะเป็นไปอย่างนั้นไม่ได้ ก็เลยไม่ทำ ความเป็นจริงนั้น คำพูดของพระมีเหตุผลทุกอย่าง ไม่น่าจะเป็นไปอย่างนั้น มันก็เป็นของมันไปได้ แปลกเหมือนกันนะ

ครั้งแรกที่อาตมาไปนั่งหลับตาแล้วก็ไม่เชื่อเหมือนกัน ไม่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์อะไรจากการหลับตาไปหมด นอกจากนั้นก็ไปเดินจงกรม เดินจากต้นไม้ต้นนี้ไปต้นนั้น เดินไปเดินมาก็ขี้เกียจ เดินทำไม กลับไปกลับมาไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างนี้มันก็คิดไป แต่ความจริงการเดินจงกรมนี้มีประโยชน์มาก การนั่งสมาธินี้ก็มีประโยชน์มาก แต่จริตของคนเราบางคนแรงไปในการเดินจงกรม บางคนแรงในการนั่ง จริตของท่านก็ปนเปกันอยู่ แต่เราจะทิ้งกันไม่ได้ จะนั่งสมาธิอย่างเดียวก็ไม่ได้ จะเดินจงกรมอย่างเดียวก็ไม่ได้

พระกรรมฐานท่านสอนว่า อิริยาบถสี่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คนเราอาศัยอิริยาบถอย่างนี้อยู่ แล้วแต่ว่ามันจะแรงการยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอน แต่มันจะเร็วหรือช้า มันก็ค่อยๆ เข้าไปในตัวของมัน

บรรยายแก่พระภิกษุ สามเณร และอุบาสกอุบาสิกา จากวัดป่านานาชาติ ณ วัดหนองป่าพง ระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๒๓

อย่างวันหนึ่งเราเดินกี่ชั่วโมง นั่งกี่ชั่วโมง นอนกี่ชั่วโมง แต่เท่าไรก็ช่างมันเถอะ จับจุดมันเข้าก็เป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนเสมอ การยืนเดินนั่งนอนนี้ให้เสมอกัน ท่านบอกไว้ในธรรมะ การปฏิบัติให้ปฏิบัติสม่ำเสมอกัน ให้อิริยาบถเสมอกัน อิริยาบถคืออะไร คือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มันเสมอกัน เอ! คิดไม่ออก ให้มันเสมอนี้ มันก็คงจะว่า นอน ๒ ชั่วโมง ก็ยืน ๒ ชั่วโมง นั่งก็ ๒ ชั่วโมง คงจะเป็นอย่างนั้นกระมัง อาตมาก็มาลองทำดูเหมือนกัน โอ๊ะ! มันไปไม่ไหว ไปไม่ไหวแน่นอนเลย จะยืนก็ให้ ๒ ชั่วโมง หรือนั่งก็ให้ ๒ ชั่วโมง เดินก็ ๒ ชั่วโมง นอนก็ ๒ ชั่วโมง เรียกว่าอิริยาบถเสมอกัน อย่างนี้ เราฟังผิด ฟังตามแบบนี้มันผิด

อิริยาบถเสมอนี้ ท่านพูดถึงจิตของเรา ความรู้สึกของเราเท่านั้น ไม่ใช่ท่านพูดทั่วไป คือ ทำจิตของเราให้มันเกิดปัญญา แล้วให้มันมีปัญญา ให้มันสว่าง ความรู้สึกหรือปัญญาของเรานั้น แม้เราจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้อยู่เสมอ เข้าใจอยู่เสมอในอารมณ์ต่างๆ แม้ฉันจะยืนอยู่ก็ช่าง นอนอยู่ก็ช่าง จะนั่งหรือเดินก็ช่าง ฉันจะรู้อารมณ์อยู่เสมอไปว่า อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้มันจะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้นแหละ

คำพูดอย่างนี้ก็เป็นไป ความรู้สึกความรู้อย่างนั้นก็เป็นไป จิตใจก็น้อมเข้าไปอย่างนั้น เมื่อถูกอารมณ์เมื่อไร ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลาอยู่ อย่างนั้น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันมีความเห็นอยู่อย่างนั้น แม้ว่ามันจะรัก หรือจะเกลียด มันก็ยังไม่ทิ้งปฏิปทาของมัน มันรู้ของมันอยู่

ถ้าหากว่ามาเพ่งจิตให้เป็นปฏิปทาให้สม่ำเสมอกัน **ความสม่ำเสมอกันคือมันปล่อยวางเสมอกัน** เมื่อหากว่ามันได้อารมณ์ที่ดีตามสมมุติของเขา มันก็ยังไม่ลืมตัวของมัน เมื่อมันรู้อารมณ์ที่ชั่ว มันก็ยังไม่ลืมตัวของมัน มันไม่หลงในความชั่ว มันไม่หลงในความดี สมมุติทั้งหลายเหล่านี้ มันจะตรงของมันอยู่เรื่อยๆ อิริยาบถนี้เอาเสมอได้ ถ้ามันยังไม่เสมอจัดให้มันเสมอได้

ถ้าพูดถึงภายใน ไม่พูดถึงภายนอก พูดถึงเรื่องจิตใจ พูดถึงความรู้สึก ถ้าหากว่าอิริยาบถจิตใจสม่ำเสมอกัน จะถูกสรรเสริญมันก็อยู่แค่นั้น จะถูกนินทามันก็อยู่แค่นั้น

มันไม่วิ่งขึ้น มันไม่วิ่งลง มันอยู่อย่างนี้ ก็เพราะอะไร มันรู้อันตราย รู้อุปสรรคในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เห็นโทษ เห็นโทษในการสรรเสริญ เห็นโทษในการนินทาเสมอกันแล้ว เรียกว่ามันเสมอกันแล้วนั้นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้ เรียกว่าทางใน มองดูด้านใน ไม่มองดูด้านนอก

อารมณ์ทั้งหลายนั้นนะ ถ้าหากว่าเราได้อารมณ์ที่ดี จิตของเรามันก็ดีด้วย ได้อารมณ์ที่ไม่ดี จิตของเราก็ไม่ดีไม่ชอบ มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่าอิริยาบถมันไม่สม่ำเสมอกันแล้ว มันสม่ำเสมอ แต่ว่ามันรู้อารมณ์ว่า ยึดดีก็รู้ ยึดชั่วก็รู้จัก แค่นี้ก็นับว่าดีแล้ว อิริยาบถนี้มันสม่ำเสมอแต่มันยังวางไม่ได้ แต่ว่ามันรู้สม่ำเสมอ ยึดความดีก็รู้จัก ยึดความชั่วก็รู้จัก ความยึดเช่นนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่ใช่หนทาง ก็รู้อยู่เข้าใจอย่างนี้ แต่ว่ามันทำยังไม่ได้เต็มที่ ยังไม่ได้ปล่อยวางจริง แต่มันรู้ว่าถ้าจะปล่อยวางตรงนี้มันจะสงบ

แล้วเมื่อเราพยายามทำไปๆ เห็นโทษในอารมณ์ที่ว่ามันชอบใจหรือว่ามันไม่ชอบใจ หรือเห็นโทษในสรรเสริญ เห็นโทษในการนินทาสม่ำเสมอกันอยู่นั้นแหละ ไม่มีอะไรแปลกกัน นินทามันก็สม่ำเสมอกัน สรรเสริญมันก็สม่ำเสมอกัน เมื่อพูดถึงจิตคนเราในโลกนี้ ถ้านินทาละก็ไม่ได้ บีบหัวใจเรา ถ้าถูกสรรเสริญ มันแช่มชื่นสบาย มันเป็นอย่างนี้ตามธรรมชาติของมัน เมื่อมันรู้ตามความเป็นจริงเสียแล้วว่า อารมณ์ที่เขานินทานั้นมันก็มีโทษ อารมณ์ที่เขาสรรเสริญนั้นมันก็มีโทษ ติดในสรรเสริญมันก็มีโทษ ติดในการนินทามันก็มีโทษ มันเป็นโทษทั้งหมดทั้งนั้น ถ้าเราไปหมายมั่นมันอย่างนั้น

เมื่อความรู้อย่างนี้เกิดขึ้นมา เราก็จะรู้สึกอารมณ์ ถ้าไปหมายมั่นมันก็เป็นทุกข์จริงๆ มันทุกข์ให้เห็น ถ้าไปยึดดียึดชั่ว มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา แล้วก็มาเห็นโทษนั้นว่า ความยึดทั้งหลายนั้นมันเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เพราะชั่วก็ตะครุบ ดีก็ตะครุบ ทำไมจึงเห็นโทษมัน เพราะเราเคยยึดมั่นมันมา เคยตะครุบมันมาอย่างนี้จึงเห็นโทษ มันไม่มีสุข ทีนี้ก็หาทางปล่อยมัน จะปล่อยมันไปตรงไหนหนอ

ในทางพุทธศาสนาท่านว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่น แต่เราฟังไม่จบไม่ตลอด ที่ว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น คือว่าท่านให้ยึดอยู่แต่อย่าให้มั่น เช่นอย่างนี้ อย่างไฟฉายนี่นะนี่คืออะไร ไปยึดมันมาแล้วก็ดู พอรู้ว่าเป็นไฟฉายแล้วก็วางมันอย่าไปมั่น ยึดแบบนี้ถ้าหากว่าเราไม่ยึดเราจะทำได้ไหม จะเดินจงกรมก็ไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่ได้ ต้องยึดเสียก่อน ครั้งแรกจะว่ามันเป็นตัณหาก็ได้ แต่ว่าต่อไปมันจะเป็นบารมี อย่างเช่นท่านชาคโรจะมาวัดป่าพง ก็ต้องอยากมาก่อน ถ้าไม่รู้สึกว่าอยากมาก็ไม่ได้มา โยมทั้งหลายก็เหมือนกัน ก็มีความอยากนั่นแหละจึงได้มา นี้จึงมาด้วยความอยาก เมื่อมีคนอยากขึ้นมา ท่านก็ว่าอย่ายึดมั่น คือมาแล้วก็กลับ อย่างที่สงสัยว่า "นี่อะไร" แล้วก็ยึดขึ้นมาเออ...มันเป็นไฟฉายนะนี่นะ แล้วก็วางมัน นี้เรียกว่า ยึด แต่ไม่ให้มั่น ปล่อยวางรู้แล้วปล่อยวาง พูดง่ายๆ ก็ว่ารู้แล้วปล่อยวาง จับมาดู รู้แล้วปล่อยวาง

อันนี้เขาสมมุติว่ามันดี อันนี้เขาสมมุติว่ามันไม่ดี รู้แล้วก็ปล่อยทั้งดี ทั้งชั่วแต่ว่าการปล่อยนี้ไม่ได้ทำด้วยความโง่ ไม่ได้ยึดด้วยความโง่ ให้ยึดด้วยปัญญาอย่างนี้อันนี้อิริยาบถนี้เสมอได้ ต้องเสมอได้อย่างนี้ คือจิตมันเป็น ทำจิตให้รู้ ทำจิตให้เกิดปัญญา เมื่อจิตมีปัญญาแล้ว อะไรมันจะเหนือไปกว่านั้นอีกเล่า ถ้าหากจะยึดมามันก็ยึดไม่มีโทษ ยึดขึ้นมาแต่ไม่มั่น ยึดดูแล้ว รู้แล้วก็วาง

อารมณ์เกิดมาทางหู อันนี้เรารู้โลกเขาว่ามันดี แล้วก็วาง โลกเขาว่ามันไม่ดีมันก็วาง มันรู้ดีรู้ชั่ว คนที่ไม่รู้ดีรู้ชั่ว ไปยึดทั้งดีทั้งชั่วแล้วเป็นทุกข์ทั้งนั้น **คนรู้ดีรู้ชั่วไม่ได้ยึดในความดี ไม่ได้ยึดในความชั่ว คนที่ยึดในความดีความชั่วนั่นคือคนไม่รู้ดีรู้ชั่ว** และคำที่ว่าเราทำอะไรตลอดที่ว่า เราอยู่ไปนี้ เราอยู่เพื่อประโยชน์อะไร เราทำงานอันนี้ เราทำเพื่อต้องการอะไร แต่โลกเขาว่าทำงานอันนี้ เพราะต้องการอันนั้น เขาว่าเป็นคนมีเหตุผล แต่พระท่านสอนยิ่งไปกว่านั้นอีก ท่านว่า ทำงานอันนี้ ทำไปแต่ไม่ต้องการอะไร ทำไมไม่ต้องการอะไร โลกเขาต้องทำงานอันนี้เพื่อต้องการอันนั้นทำงานอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้ นี่เป็นเหตุผลอย่างชาวโลกเขา

พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า ทำงานเพื่อทำงาน ไม่ต้องการอะไร ถ้าคนเราทำงานเพื่อต้องการอะไร ก็เป็นทุกข์ ลองดูก็ได้ พอนั่งปั๊บก็ต้องการความสงบ ก็นั่งอยู่

นั่นแหละ กัดฟันเป็นทุกข์แล้ว นั่นลองคิดดูซิ มันละเอียดกว่ากันอย่างนี้ คือทำแล้วปล่อยวางๆ อย่างเช่น พราหมณ์เขาบูชายัญ เขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนานั้นอยู่ การกระทำเช่นนั้นของพราหมณ์นั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ เพราะเขามีความปรารถนาจึงทำ ทำแล้วก็ทุกข์เพราะทำด้วยความปรารถนา

ครั้งแรกเราทำก็ปรารถนาให้มันเป็นอย่างนั้น ทำไปๆ ทำจนกว่าที่เรียกว่าไม่ปรารถนาอะไรแล้ว ทำเพื่อปล่อยวาง มันลึกซึ้งอย่างนี้ คนเราปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการอะไร เพื่อต้องการพระนิพพานนั่นแหละ จะไม่ได้พระนิพพาน ความต้องการอันนี้เพื่อให้มีความสงบ มันก็เป็นธรรมดาแต่ว่าไม่ถูกเหมือนกัน จะทำอะไรก็ไม่ต้องคิดว่าจะต้องการอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น แล้วมันจะเป็นอะไร ก็ไม่เป็นอะไร ถ้าเป็นอะไรมันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

การทำงานไม่ให้เป็นอะไรนั้นเรียกว่า "ทำจิตให้ว่าง" แต่การกระทำมีอยู่ ความว่างนี้พูดให้คนฟังไม่รู้เรื่อง แต่คนทำไปจะรู้จักความว่างนี้ว่ามีประโยชน์ ไม่ใช่ว่ามันว่างในสิ่งที่มันไม่มี มันว่างในสิ่งที่มันมีอยู่ เช่น ไฟฉายนี้นะ มันไม่ว่าง แต่เราเห็นไฟฉายนี้มันว่าง ว่างก็เพราะมีไฟฉายนี้ ไฟฉายนี้เป็นเหตุให้มีว่าง ไม่ใช่ว่างขณะนั้นมองดูไม่มีอะไร ไม่ใช่อย่างนั้น คนฟังความว่างก็ไม่ค่อยออกเหมือนกัน ไม่ค่อยจะรู้จักอย่างนั้น ต้องเข้าใจความว่างในของที่มีอยู่ ไม่ใช่ความว่างในของที่ไม่มี

ลองอย่างนี้สิ นี่ถ้าหากว่าใครยังมีความปรารถนาอยู่ อย่างพราหมณ์ที่บูชายัญ ที่พราหมณ์บูชายัญก็เพราะเขาต้องการอะไรอันใดอันหนึ่งอยู่ เหมือนกันกับที่โยมมาถึงก็กราบพระ "หลวงพ่อ...ผมขอรดน้ำมนต์" "ทำไม...รดทำไม" "ต้องการกินดีอยู่ดีไม่เจ็บไม่ไข้" นั่นแหละ มันไม่พ้นทุกข์แล้วถ้ามันต้องการอย่างนั้น ทำอันนี้เพื่อต้องการอันนั้น ทำอันนั้นเพื่อต้องการอันนี้

ในทางพุทธศาสนาให้ทำเพื่อไม่ต้องการอะไร ถ้ามีเพื่ออะไร มันไม่หมด ทางโลกทำอะไร เรียกว่ามันมีเหตุผล พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่าให้ "นอกเหตุเหนือผล" ไม่ว่าจะทำอะไร ปัญญาของท่านให้นอกเหตุเหนือผล ให้นอกเกิดเหนือตาย นอกสุข

เหนือทุกข์ ลองคิดตามไปซิ ลองพิจารณาตามไป คนเราเคยอยู่ในบ้าน พอหนีจากบ้านไปไม่มีที่อยู่ ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะเรามันเคยอยู่ในภพ อยู่ในความยึดมั่นถือมั่นเป็นภพ ถ้าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เรียกว่าไม่รู้ว่าจะทำอะไร

เหมือนอย่างคนส่วนมากไม่อยากไปพระนิพพานเพราะกลัว เพราะเห็นไม่มีอะไร ดูหลังคากับพื้นนี่ ที่สุดข้างบนคือหลังคา ที่สุดข้างล่างคือพื้น อันนั้นมันเป็นภพข้างบน อันนี้เป็นภพข้างล่าง ระยะที่ภพทั้งสองนี้มันต่อกัน มันว่างๆ คนไม่รู้จัก เหมือนที่ว่างระหว่างหลังคากับพื้น เห็นมันว่างๆ ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหน ต้องไปอยู่บนหลังคาหรือไม่อย่างนั้นก็ที่พื้นข้างล่าง

ที่ๆ ไม่มีอยู่นั่นแหละมันว่าง เหมือนกับที่ไม่มีภพนั่นแหละก็เรียกว่ามันว่าง ตัดเยื่อใยออกเสียมันก็ว่าง พอบอกว่าพระนิพพานคือความว่าง ถอยหลังเลยไม่ไป กลัว กลัวจะไม่ได้เห็นลูก กลัวจะไม่ได้เห็นหลาน กลัวจะไม่ได้เห็นอะไรทั้งนั้น อย่างที่เวลาพระท่านให้พรญาติโยมว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง โยมก็ดีใจ สาธุ เพราะชอบ มันจะได้อายุหลายๆ วรรณะผ่องใส มีความสุขมากๆ มีพลังหลายๆ คนชอบใจ ถ้าจะพูดว่าไม่มีอะไรแล้ว เลิกเลย ไม่ต้องเอาแล้ว

คนมันติดอยู่ในภพอย่างนั้น บอกไปตรงนั้น ไม่ไป ไม่มีที่อยู่แล้ว อายุ วัณโณ สุขัง พลัง เออ! ดีแล้ว อายุให้ยืนนาน วัณโณให้มีวรรณะผิวพรรณสวยงาม ให้มีความสุขมากๆ ให้มีอายุยืนๆ คนอายุยืนๆ มีผิวพรรณดีมีไหม เคยมีไหม คนอายุหลายๆ มีพลังมากๆ มีไหม คนมีอายุมากๆ มีความสุขมากๆ มีไหม พอให้พรว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ดีใจสาธุกันทั้งนั้น ทั้งศาลาเลย นี่แหละมันติดอยู่ในภพนี้ เหมือนอย่างพราหมณ์บูชายัญ ที่ทำพิธีบูชายัญเพราะต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา

การที่เรามาปฏิบัตินี้ไม่ต้องบูชายัญ คือไม่ต้องการอะไร ถ้าต้องการอะไร มันก็ยังมีอะไรอยู่ ถ้าไม่ต้องการอะไร มันก็สงบ จบเรื่องของมัน แต่พูดให้ฟังอย่างนี้ ก็คงไม่ค่อยสบายใจอีกแล้ว เพราะอยากจะเกิดกันอีกทั้งนั้น

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรเข้าไปใกล้พระให้มาก ดูการปฏิบัติของท่าน การเข้าไปใกล้พระก็คือใกล้พระพุทธเจ้า คือใกล้ธรรมะของท่านนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"อานนท์ ให้ท่านทำให้มาก ให้ท่านเจริญให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นเห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นเห็นเรา"*

พระพุทธเจ้าอยู่ตรงไหนล่ะ เราก็นึกว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดแล้ว พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปแล้ว แต่พระพุทธเจ้าคือธรรมะ คือสัจธรรม บางคนชอบพูดว่า ถ้าเราเกิดทันพระพุทธเจ้า เราก็จะได้ไปพระนิพพานเหมือนกัน นี่แหละ ความโง่มันหลุดออกมาอย่างนั้น **พระพุทธเจ้ายังมีอยู่ทุกวันนี้ ใครว่าพระพุทธเจ้านิพพาน พระพุทธเจ้าคือสัจธรรม สัจธรรมมันจะจริงอยู่อย่างนั้น ใครจะเกิดมาก็มีอยู่อย่างนั้น ใครจะตายไปก็มีอยู่อย่างนั้น สัจธรรมนี้ไม่มีวันสูญไปจากโลก** เป็นอย่างนั้น มีอยู่ตลอดเวลาอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจะเกิดมาก็มี ไม่เกิดมาก็มี ใครจะรู้ก็มี ใครจะไม่รู้ก็มี อันนั้นมันมีอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น จึงว่าให้ใกล้พระพุทธเจ้า เราน้อมเข้ามา น้อมเข้าให้เราถึงธรรมะ เมื่อได้ถึงธรรมะเราก็ถึงพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นธรรมะเราก็เห็นพระพุทธเจ้า แล้วความสงสัยทั้งหลายก็จะหมดสิ้น

เหมือนอย่างครูชู เกิดมาครั้งแรกไม่เป็นครูหรอก เป็นนายชู ต่อมามาเรียนวิชาของครู สอบได้ไปบรรจุเป็นครู ก็เรียกว่าเป็นครูชู แม้ครูชูจะตายไปแล้ว วิชาของครูนี้ก็ยังมีอยู่ ไม่หายไปไหน ใครจะไปเรียนวิชาครู ไปสอบได้ ก็ได้เป็นครูอยู่ วิชาครูนั้นยังอยู่เป็นสัจธรรม ยังมีในโลก เหมือนสัจธรรมที่ทำให้พระองค์เป็นพระพุทธเจ้า ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่อย่างนี้ ดังนั้นใครปฏิบัติไปก็จะเห็นธรรมะ เห็นธรรมะก็จะเห็นพระพุทธเจ้า เดี๋ยวนี้คนไม่เห็นทั้งนั้นแหละ มองพระพุทธเจ้าไปตรงไหนก็ไม่รู้ ไม่รู้จัก แล้วยังพูดว่า ถ้าฉันเกิดพร้อมพระพุทธเจ้า ฉันก็คงจะได้เป็นลูกศิษย์ของท่าน และคงจะได้ตรัสรู้เหมือนกัน พูดออกมาด้วยความโง่ นี่ขอให้เข้าใจอันนี้ให้ดี

จิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และการปฏิบัติของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าไปเข้าใจว่าออกพรรษาแล้วก็สึก อย่าคิดอย่างนั้น ความคิดชั่ววูบเดียวอาจทำให้ฆ่าคนได้ในทำนองเดียวกัน ความดีวูบเดียวในขณะจิตเดียวเท่านั้น ไปได้เหมือนกัน ให้เข้าใจ

อย่างนี้ อย่าไปเข้าใจว่าฉันบวชมานานแล้ว จิตจะภาวนาอย่างไรก็ได้ อย่าคิดอย่างนั้น ความชั่ววูบเดียวเท่านั้น ให้ทำกรรมหนักได้โดยไม่รู้ตัว เช่นเดียวกับสาวกทุกๆ องค์ของท่านที่ได้ปฏิบัติมานมนานแล้ว เมื่อมันจวนจะถึงที่ มันก็ขณะจิตเดียวเท่านั้น ฉะนั้น อย่าไปประมาทของเล็กๆ น้อยๆ จงเพียรพยายามให้หนัก อย่างนั้นถึงได้ว่าให้ไปอยู่กับพระ ให้เข้าใกล้พระ แล้วให้พิจารณาถึงจะรู้จักพระ ให้เข้าใจดีๆ

เอาละ...คืนนี้มันจะดึกแล้วกระมัง บางคนก็ง่วงนอนแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่เทศน์ให้คนง่วงนอนฟังหรอก ท่านเทศน์ให้คนลืมตาลืมใจฟัง.

๙

สัมมาทิฏฐิที่เยือกเย็น

การปฏิบัตินี้มันตรงกันข้ามกับจิตของเรา จิตของเราที่มีกิเลสตัณหาอยู่นั้น มันตรงกันข้ามกับความเป็นจริง ฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องยุ่งยากอยู่สักนิด บางสิ่งที่เราเข้าใจว่าผิดแต่มันถูกก็มี สิ่งที่เราเข้าใจว่ามันถูกอาจจะผิดก็มี เพราะอะไร เพราะจิตของเรามันมืด ไม่รู้แจ้งตามเป็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายนั้น จิตของเราเอาเป็นประมาณไม่ได้ เพราะจิตเราไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเอาเป็นประมาณไม่ได้

การฟังธรรมะ อย่างวันนี้เหมือนกัน บางคนก็ไม่อยากจะรับฟังเลย บางคนก็อยากจะรับฟัง อย่างนี้ไม่ใช่วิสัยของนักปราชญ์ ถ้าเป็นนักปราชญ์แล้วฟังธรรมได้ทุกอย่าง จึงว่าความคิดของเรานั้นเอาเป็นประมาณไม่ได้ เดี๋ยวชอบอย่างนี้ เดี๋ยวไม่ชอบอย่างนั้น บางทีอย่างที่เราชอบใจมันผิดความจริงก็มี ไม่เป็นธรรมก็มี หรือบางทีสิ่งที่เราไม่ชอบใจนั้น มันเป็นแท้จริงก็มี บางทีก็เหมือนกับคนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่องอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง พอถูกคนโกหกเข้าก็เชื่อหมด เขาโกหกว่าอย่างนี้ถูก เราก็เชื่อ เพราะเรามันโง่ เขาชี้สิ่งที่ถูกว่าผิด เราก็เชื่อ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่เป็นตัวของตัว ไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

บรรยายแก่ที่ประชุมพระภิกษุ สามเณร ณ วัดป่านานาชาติ พ.ศ. ๒๕๒๑

เหมือนจิตของเราทุกวันนี้แหละ ถูกอารมณ์โกหกอยู่เรื่อย บางทีก็ชอบอย่างนั้น บางทีก็ไม่ชอบอย่างนี้ ถูกโกหกอยู่เรื่อย เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมัน มันก็โกหกอยู่เรื่อยๆ ถ้าหากว่า**เราผู้ฟังธรรมก็ฟังธรรมไปเถิด ธรรมนั้นจะชอบใจเราหรือไม่ชอบใจ เราก็ควรฟัง คนที่ฟังธรรมอย่างนี้ได้ประโยชน์ เพราะว่าความจริงที่พระท่านเทศน์ให้ฟัง หรือครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ฟังนั้น เราจะเชื่อก็ไม่ได้ ไม่เชื่อก็ไม่ได้ เราต้องอยู่ที่ครึ่งๆ กลางๆ นี้ ไม่ได้ประมาทว่าเชื่อหรือไม่เชื่อ เราก็ฟังของเราไปแล้วเอาไปพิจารณาให้มันเกิดเหตุผลในทางที่ชอบขึ้นมา**

นักปราชญ์ทั้งหลายไม่ควรเชื่อง่ายๆ ควรเอาไปพิจารณาตริตรองดูเหตุผลก่อนจึงค่อยเชื่อ แม้จะพูดความจริงให้ฟังก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงนั้นด้วยตนเอง พวกเราทุกคนก็เหมือนกัน รวมทั้งผมด้วย ผมเคยปฏิบัติมาก่อนท่าน ก็เคยถูกโกหกมาแล้วว่า การปฏิบัตินี้มันลำบากมากหลาย ทำไมมันจึงลำบาก ก็เพราะเราคิดไม่ถูกต้องนั่นเอง มันเป็นมิจฉาทิฏฐิ เราคิดไม่ถูก

แต่ก่อนผมเคยอยู่กับพวกพระมาก ผมก็ไม่สบาย รวนเร หนีไปตามป่าตามเขา หนีจากพวกจากเพื่อน เห็นไปว่าภิกษุสามเณรก็ไม่เหมือนใจเรา ปฏิบัติไม่เก่งเหมือนเรา มีความประมาท คนโน้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งให้เราวุ่นวาย เป็นเหตุให้หนีไปเรื่อยๆ ไปอยู่องค์เดียวก็มี สององค์ก็มี ก็ไม่มีความสบาย ไปอยู่องค์เดียวก็ไม่สบาย ไปอยู่หลายองค์ก็ไม่สบาย ไปอยู่ที่เอกลาภมากเยอะแยะก็ไม่สบาย ไปอยู่ที่เอกลาภไม่มากไม่น้อยก็ไม่สบาย ความไม่สบายนี้เราก็นึกว่ามันเป็นเพราะเพื่อน เป็นเพราะอารมณ์ เป็นเพราะที่อยู่ เป็นเพราะอาหาร เป็นเพราะอากาศ เป็นเพราะนั่น เป็นเพราะนี่ เราคิดว่ามันเป็นเช่นนั้น เราก็แสวงหาไปตามเรื่องของเราเรื่อยๆ

แต่ก่อนเป็นพระธุดงค์ ธุดงค์ไปแล้วก็ไม่สบาย ภาวนาไป พิจารณาไปทำอย่างไรจึงจะสบายหนอ พิจารณาอยู่อย่างนี้ อยู่มากคนก็ไม่สบาย อยู่อากาศเย็นก็ไม่สบาย อากาศร้อนก็ไม่สบาย เพราะอะไรหนอ ไม่เห็นเสียแล้ว ทำไมมันจึงไม่สบาย ก็เพราะมันเป็นมิจฉาทิฏฐิมีความเห็นผิด เพราะตัวเรานี้ยังยึดธรรมอันมีพิษอยู่นั่นเอง ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย ว่าตรงนั้นไม่ดีตรงนี้ไม่ดีอยู่เรื่อยไป มันไปให้โทษคนอื่นเขา มันไปให้

โทษอากาศ มันไปให้โทษความร้อน มันไปให้โทษความเย็น มันไปให้โทษสารพัดอย่าง เหมือนกับหมาบ้า หมาบ้ามันเห็นอะไรมันก็กัด เพราะมันเป็นบ้า เป็นเช่นนี้แหละ

ฉะนั้น เมื่อพวกเราทั้งหลายปฏิบัติ จึงมีจิตกระสับกระส่ายอยู่เรื่อยไป วันนี้สบาย พรุ่งนี้ไม่สบาย มันก็เป็นของมันอยู่เช่นนี้เรื่อยไป ไม่ได้ความสบาย ไม่ได้ความสงบ มานึกถึงพระพุทธเจ้าท่านประทับอยู่ที่แห่งหนึ่ง ประชุมพระภิกษุสงฆ์ตอนบ่าย ตอนเย็น ท่านเห็นหมาป่าตัวหนึ่งวิ่งออกมาจากป่า มายืนอยู่แล้วก็วิ่งเข้าไปในพุ่มไม้ แล้วก็วิ่งออกมา แล้ววิ่งเข้าไปในโพรงไม้ เข้าไปอยู่ในโพรงไม้สักประเดี๋ยวก็วิ่งออกมา แล้วก็เข้าไปอยู่ในถ้ำ ประเดี๋ยวก็วิ่งออกมา เดี๋ยวก็ยืนอยู่ เดี๋ยวก็วิ่งไป เดี๋ยวก็นอน เดี๋ยวก็ลุก เพราะหมาป่าตัวนั้นเป็นขี้เรื้อน มันเป็นโรคเรื้อน ยืนอยู่ก็ถูกตัวเรื้อนมันไชกินเนื้อกินหนัง มันยืนอยู่ประเดี๋ยวก็ไม่สบาย วิ่งไปไม่สบายก็หยุดอยู่ หยุดอยู่ไม่สบายก็นอน นอนอยู่ไม่สบายก็ลุกขึ้น ลุกขึ้นแล้วก็เข้าไปในพุ่มไม้ ไปนอนอยู่ประเดี๋ยวเดียว แล้วก็วิ่งหนี ว่าพุ่มไม้นั้นไม่ดี แล้วก็เข้าไปในโพรงไม้สักพักหนึ่ง ตัวขี้เรื้อนมันก็ไชกินเนื้อกินหนังมันอยู่เรื่อย แล้วก็ลุกไปอีก วิ่งเข้าไปในถ้ำ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *"ภิกษุทั้งหลาย ท่านเห็นไหมว่า เมื่อตอนเย็นวันนี้ หมาป่าตัวหนึ่งมันเดินอยู่ที่นี่ เห็นไหม มันจะยืนอยู่มันก็เป็นทุกข์ มันจะวิ่งไปมันก็เป็นทุกข์ มันจะนั่งอยู่ก็เป็นทุกข์ มันจะนอนอยู่ก็เป็นทุกข์ มันจะเข้าไปอยู่ในพุ่มไม้ก็เป็นทุกข์ เข้าไปในโพรงไม้มันก็เป็นทุกข์ จะเข้าไปอยู่ในถ้ำก็ไม่สบาย มันก็เป็นทุกข์ เพราะมันเห็นว่าการยืนอยู่นี้ไม่ดี การนั่งไม่ดี การนอนไม่ดี พุ่มไม้นี้ไม่ดี โพรงไม้นี้ไม่ดี ถ้ำนี้ไม่ดี มันก็วิ่งอยู่ตลอดเวลานั้น ความเป็นจริงหมาป่าตัวนั้นมันเป็นขี้เรื้อน มันไม่ใช่เป็นเพราะพุ่มไม้ หรือโพรงไม้ หรือถ้ำ หรือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันไม่สบายเพราะมันเป็นขี้เรื้อน"*

พระภิกษุทั้งหลายนี้ก็เหมือนกัน ความไม่สบายนั้นคือความเห็นผิดที่มีอยู่ ไปยึดธรรมที่มีพิษไว้มันก็เดือดร้อน ไม่สำรวมสังวรอินทรีย์ทั้งหลาย แล้วก็ไปโทษแต่สิ่งอื่น ไม่รู้เรื่องของเจ้าของเอง ไปอยู่วัดหนองป่าพงก็ไม่สบาย ไปอยู่อเมริกาก็ไม่สบาย ไม่อยู่กรุงลอนดอนก็ไม่สบาย ไปอยู่วัดป่าบุ่งหวายก็ไม่สบาย ไปอยู่ทุกๆ สาขา

ก็ไม่สบาย ที่ไหนก็ไม่สบาย นี่ก็คือความเห็นผิดนั้นยังมีอยู่ในตัวเรานั้นเอง มีความเห็นผิดยังไปยึดมั่นถือมั่นในธรรมอันมีพิษไว้ในใจของเราอยู่ อยู่ที่ไหนก็ไม่สบายทั้งนั้น นั่นคือเหมือนกันกับสุนัขนั้น ถ้าหากโรคเรื้อนมันหายแล้ว มันจะอยู่ที่ไหนมันก็สบาย อยู่กลางแจ้งมันก็สบาย อยู่ในป่ามันก็สบายอย่างนี้ ผมนึกอยู่บ่อยๆ แล้วผมก็นำมาสอนพวกท่านทั้งหลายอยู่เรื่อย เพราะธรรมตรงนี้มันเป็นประโยชน์มาก

พระภิกษุทั้งหลายนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น **ถ้าหากเรามารู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริงเสียแล้ว มันก็สบาย จะมีความหนาวบ้างมันก็สบาย อยู่ที่คนมากก็สบาย อยู่ที่คนน้อยก็สบาย ความสบายหรือไม่สบายไม่ได้อยู่ที่คนมากหรือน้อย มันอยู่ที่ความเห็นถูกเท่านั้น ถ้ามีความเห็นถูกในใจของเราแล้ว อยู่ที่ไหนก็สบาย นี่เพราะเรายังมีความเห็นผิดอยู่ ยึดธรรมอันมีพิษอยู่ แล้วมันก็ไม่สบาย** ที่เรายึดอยู่อย่างนี้ก็เหมือนกับตัวหนอนนั้นแหละ ที่อยู่ของมันก็สกปรก อาหารของมันก็สกปรก ที่อยู่และอาหารของมันไม่ดีทั้งนั้น มันไม่สมควร แต่ว่ามันสมควรกับหนอน ลองเอาไม้ไปเขี่ยมันออกจากมูตรออกจากคูถดูสิ ตัวหนอนนั้นมันจะดิ้นกระเสือกกระสนไปทีเดียว มันจะดิ้นมาหากองคูถอย่างเก่า มันจึงจะสบาย อันนี้ก็เหมือนกัน ฉันนั้น

พระภิกษุสามเณรเราทั้งหลายนั้น ยังมีความเห็นผิดอยู่ ครูบาอาจารย์มาแนะนำให้เห็นถูก มันก็ไม่สบาย ใจมันวิ่งไปหากองคูถอยู่เรื่อยๆ มันไม่สบายเพราะตรงนั้นเป็นที่อยู่ของมัน เมื่อหนอนนั้นมันยังมองไม่เห็นความสกปรกอยู่ในที่นั้น เมื่อนั้นมันก็ออกไม่ได้ พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าไม่เห็นโทษทั้งหลายในสิ่งเหล่านั้น มันก็ออกไม่ได้ ปฏิบัติมันก็ยากลำบาก

ฉะนั้น จงฟัง ไม่มีอันใดอื่น การปฏิบัตินั้นถ้าเรามีความเห็นถูกต้องดีแล้วผมว่าอยู่ที่ไหนก็สบาย อันนี้ผมก็เคยปฏิบัติมาแล้ว เคยพบมาแล้ว ถ้าหากมันยังไม่รู้จักอย่างทุกวันนี้ มีพระภิกษุสามเณรมีญาติโยม มีอะไรหลายๆ อย่าง อย่างทุกวันนี้ผมก็ตายแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่มันก็ตายแล้ว **ผมเห็นว่าที่อยู่ของพระเรานั้นอยู่ที่มันเยือกเย็น ก็คือความเห็นถูกต้องนั้นเอง เป็นสัมมาทิฏฐิ ถ้ามีความเห็นถูกเห็นชอบแล้ว มันก็สบาย มีความสงบ พวกเราทั้งหลายอย่าไปค้นอย่างอื่นเลย**

ฉะนั้น ถึงแม้ว่ามันจะทุกข์ ก็ช่างมันเถอะ ทุกข์นั้นมันก็ไม่แน่หรอก ใครว่าเห็นทุกข์ มันเป็นตัวไหม มันมีทุกข์เกิดขึ้นมา ตัวทุกข์คืออะไร มีไหม ใครเห็นทุกข์ไหม เห็นตัวทุกข์ไหม เห็นมันจริงจังไหม ผมไม่เห็นว่ามันจริงมันจังอะไร ทุกข์มันก็คือความรู้สึกวูบเดียว แล้วมันก็หายไป แล้วสุขก็เหมือนกันฉันนั้น ตัวสุข สุขจริงๆ มันมีให้เห็นไหม ของจริงมีไหม มันก็สักแต่ว่าความรู้สึกวูบหนึ่งแล้วมันก็หายไป เกิดแล้วมันก็ดับไป อย่างความรักของเราเกิดขึ้นมาวูบหนึ่ง แล้วมันก็หายไปอีก ตัวรักตัวเกลียด ตัวชังจริงๆ ไม่ว่ามันจะอยู่ที่ไหน ความเป็นจริงก็คือมันไม่มีตัวไม่มีตนมันสักแต่ว่าอารมณ์ เกิดขึ้นมาวูบหนึ่งแล้วก็หายไป มันหลอกลวงเราอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป เอาแน่ตรงไหนไม่ได้ ไม่มี

ไม่มีอะไรทั้งนั้นแหละ สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา สมกับคำที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีอะไรนอกนั้น มีทุกข์เกิดขึ้นมา แล้วทุกข์นั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อทุกข์ตั้งอยู่แล้วทุกข์ก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว สุขเกิดขึ้นมา แล้วสุขก็ตั้งอยู่ เมื่อสุขตั้งอยู่แล้วสุขก็ดับไป เมื่อสุขดับไปแล้วทุกข์ก็เกิดขึ้นมา เกิดขึ้นแล้วทุกข์ก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ผลที่สุดก็มารวมเป็นอันเดียวว่า **นอกจากทุกข์นี้เกิด นอกจากทุกข์นี้ตั้งอยู่ นอกจากทุกข์นี้ดับไปแล้ว ไม่มีอะไร มีแต่เท่านี้ ไม่มีอะไรอื่นนอกจากนี้ มันมีเท่านี้ๆ**

แต่เราก็เป็นคนหลง วิ่งตะครุบมันเรื่อยไป ก็ไม่พบความจริง ว่าอันนี้มันเป็นความจริงไหม มันก็ไม่จริงอีกแล้ว อันนั้นมันจริงไหม ก็ไม่จริงอีกนั่นแหละ มันเปลี่ยน...เปลี่ยน...เปลี่ยนของมันอยู่อย่างนั้น ถ้ามาพิจารณาแล้วก็ไม่ควรวิ่งไปกับมัน ฉะนั้นเมื่อเรารู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แล้ว ก็ไม่ใช่เป็นคนคิดมาก แต่เป็นคนมีปัญญามาก ถ้าเราไม่รู้จักมัน มันก็คิดมากกว่าปัญญา บางทีปัญญาไม่มีเลย มีแต่ความคิด ความคิดมากแต่ปัญญาไม่มี ก็ยิ่งทุกข์มาก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ **อะไรทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเราเห็นโทษจริงๆ แล้ว เราจึงถอนตัวออกมาได้ ถ้าเราไม่เห็นโทษจริงๆ แล้ว เราก็ถอนตัวออกไม่ได้ ทุกอย่างนั่นแหละ อาการอันใดที่เราไม่เห็นประโยชน์จริงๆ แล้ว มันก็ทำไม่ได้ ถ้าเราเห็นประโยชน์มันจริงจังแล้วเราก็ทำได้ เป็นของไม่ยากฉันนั้น** อันนี้พูดเรื่องเฉพาะในหลักบริหารจิต เราทุกคนก็ให้ทำใจให้ดี ทำใจให้อดทน

เปรียบเสมือนหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่ง เอาทิ้งลงในคลอง แล้วมันก็ไหลไปตามน้ำในคลองนั้น ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นไม่ผุ ไม่เน่า ไม่พัง มันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้นฝั่งนี้ มันก็ไหลไปตามคลองอยู่เรื่อยไป ผมเชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น พวกท่านทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราแล้ว เดินไปตามมรรคที่พระองค์ทรงสอน เดินไปตามกระแสให้มันถูกต้องให้มันพ้นจากสิ่งทั้งสอง สิ่งทั้งสองอย่างนั้นคืออะไร คือสองข้างที่พระพุทธเจ้าของเราตรัส อันไม่ใช่ทางของสมณะที่จะคิดไป ที่จะเอาจริงเอาจังกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือ กามสุขัลลิกานุโยโค ประการหนึ่ง กับ อัตตกิลมถานุโยโค อีกประการหนึ่ง อันนี้แหละเรียกว่า ฝั่ง ฝั่งทั้งสองข้าง ฝั่งของคลอง ของแม่น้ำ ท่อนไม้ที่ปล่อยไปตามคลองตามกระแสน้ำ ก็คือจิตของเรา

ที่กล่าวมาเมื่อกี้นี้ว่า ที่ว่าท่อนไม้เมื่อไม่ติดอยู่ฝั่งโน้นไม่ติดอยู่ฝั่งนี้ แล้วท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุไม่พัง ที่สุดของท่อนไม้นั้น มันก็ไหลลงทะเล ถ้ามันไปติดอยู่ฝั่งโน้นหรือฝั่งนี้ หรือมันไปผุไปพังเสียแล้ว มันก็ไปไม่ถึงทะเลใหญ่

จิตใจของพวกท่านทั้งหลายนี้ พวกเราทั้งหลายผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ก็ดี ฝั่งคลองก็คือความชังหรือความรัก หรือฝั่งหนึ่งก็คือสุข อีกฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์ ท่อนไม้ก็คือจิตของเรานี้เอง มันจะไหลไปตามกระแสแห่งน้ำ มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากระทบ มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมากระทบอยู่บ่อยครั้ง ถ้าจิตใจของเราถึงกระแสแห่งพระนิพพานคือความสงบระงับ ให้เราเห็นว่าเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ทุกข์นั้นก็ดับไป สุขเกิดขึ้นมา สุขนั้นก็ดับไป นอกเหนือนี้ไม่มีแล้ว มันก็เป็นอย่างนี้

ถ้าเราไม่ไปติดในความรัก ไม่ติดในความชัง ไม่ติดในความสุข ไม่ติดในความทุกข์เท่านั้น ก็เรียกว่า เราเดินตามกระแสธรรมของสมณะ ที่เราปฏิบัติสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเจริญมาแล้ว ถูกมาแล้ว พบมาแล้ว ท่านจึงได้มาสอนเรา**ให้เห็นความรัก ให้เห็นความชัง ให้เห็นความสุข ให้เห็นความทุกข์ ว่ามันเป็นธรรมฐิติ ธรรมนิยาม มันตั้งของมันอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นอยู่ตลอดกาล มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น**

แต่ว่าเมื่อจิตของผู้ฉลาดแล้ว ไม่ตามไปส่งเสริมมัน ไม่ตามไปเยินยอมัน ไม่ตามไปยึดมั่นมัน ไม่ตามไปถือมั่นมัน มันก็มีจิตอันปล่อยวาง ทำไปเท่านั้นแหละ ให้สม่ำเสมอ มันก็เป็นสัมมาปฏิปทา เป็นสัมมาปฏิบัติ ปฏิบัติถูกทาง เหมือนท่อนไม้ที่ปล่อยไปตามกระแสน้ำ มันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น และไม่ติดอยู่ฝั่งนี้ มันไม่ผุไม่พัง มันไม่เน่า มันก็ถึงทะเลจนได้ เราทำเราประพฤติปฏิบัติ ถ้าเว้นจากทางทั้งสองอย่างแล้วคือ กามสุขัลลิกานุโยโคและอัตตกิลมถานุโยโคแล้ว มันก็ถึงความสงบแน่นอน ไม่ต้องสงสัย อันนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้น.

๑๐

เรื่องจิตนี้

การปฏิบัติเรื่องจิตนี้...**ความจริงจิตนี้ไม่เป็นอะไร มันเป็นประภัสสรของมันอยู่อย่างนั้น มันสงบอยู่แล้ว ที่จิตไม่สงบทุกวันนี้เพราะจิตมันหลงอารมณ์** ตัวจิตแท้ๆ นั้นไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติอยู่เฉยๆ เท่านั้น ที่สงบไม่สงบ ก็เป็นเพราะอารมณ์มาหลอกลวง จิตที่ไม่ได้ฝึกก็ไม่มีความฉลาด มันก็โง่ อารมณ์ก็มาหลอกลวงไปให้เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจ เสียใจ ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด แล้วเราก็นึกว่าจิตเราเป็นทุกข์ นึกว่าจิตเราสบาย ความจริงมันหลงอารมณ์ พูดถึงจิตของเราแล้ว มันมีความสงบอยู่เฉยๆ มีความสงบยิ่งเหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมมาพัดก็อยู่เฉยๆ ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง เป็นเพราะลมมาพัดและก็เป็นเพราะอารมณ์มันหลงอารมณ์

ถ้าจิตไม่หลงอารมณ์แล้ว จิตก็ไม่กวัดแกว่ง ถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้วมันก็เฉย เรียกว่าปกติของจิตเป็นอย่างนั้น ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อให้เห็นจิตเดิม เราคิดว่าจิตเป็นสุข จิตเป็นทุกข์ แต่ความจริง จิตไม่ได้สร้างสุขสร้างทุกข์ อารมณ์มาหลอกลวงต่างหาก มันจึงหลงอารมณ์ ฉะนั้น **เราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาดขึ้น ให้รู้จักอารมณ์ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ จิตก็สงบ**

เรื่องแค่นี้เองที่เราต้องมาทำกรรมฐานกันยุ่งยากทุกวันนี้.

๑๑

การทำจิตให้สงบ

การทำจิตให้สงบ คือ การวางให้พอดี ตั้งใจเกินไปมากมันก็เลยไป ปล่อยเกินไปมันก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี

ธรรมดาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง **การทำจิตใจของเราให้มีกำลังกับการทำกายของเราให้มีกำลังมันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือการออกกำลัง ทำกายบริหาร มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการทำกายให้มีกำลัง การทำจิตใจให้มีกำลังก็คือทำจิตให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตให้คิดนั่นคิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมัน** เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคยได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง มันจึงไม่มีกำลังทางด้านสมาธิภายใน

บัดนี้เราจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจ ให้เอาความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ถ้าหากว่าเราหายใจสั้นเกินไปหรือยาวเกินไปก็ไม่พอดี ไม่ได้สัดได้ส่วนกัน ไม่เกิดความสงบ เหมือนกันกับเราเย็บจักร ผู้เย็บจักรมีมือมีเท้า เราต้องถีบจักรเปล่าดูก่อน ให้รู้จักให้คล่องกับเท้าของเราเสียก่อน จึงเอาผ้ามาเย็บ

การกำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน หายใจเฉยๆ กำหนดรู้ไว้ จะพอดีขนาดไหน ยาวขนาดไหน สั้นขนาดไหน จะให้ค่อยขนาดไหน แรงขนาดไหน จะยาวก็ไม่เอากับมัน

การบรรยายธรรมโดยสำนวนที่เป็นกันเอง ด้วยภาษาพื้นบ้าน ไม่ปรากฏวันบรรยาย

จะสั้นก็ไม่เอากับมัน จะค่อยก็ไม่เอากับมัน เอาตามความพอดี เอายาวพอดี เอาสั้นพอดี เอาค่อยพอดี เอาแรงพอดี นั่นชื่อว่าความพอดี เราไม่ได้ขัดไม่ได้ข้อง แล้วก็ปล่อยหายใจดูก่อน ไม่ต้องทำอะไร

ถ้าหากว่าจิตสบายแล้ว จิตพอดีแล้ว ก็ยกลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ หายใจเข้าต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัยคือหัวใจ ปลายลมอยู่สะดือ อันนี้เป็นแหล่งการเดินลม เมื่อหายใจออก ต้นลมจะอยู่สะดือ กลางลมจะอยู่หทัย ปลายลมจะอยู่จมูก นี่มันสลับกันอย่างนี้ กำหนดรู้เมื่อลมผ่านจมูก ผ่านหทัย ผ่านสะดือ พอสุดแล้วก็จะเวียนกลับมาอีกเป็นสามจุดนี้ ให้ความรู้ของเราอยู่ในความเวียนเข้าออกทั้งสามจุดนี้ พยายามติดตามลมหายใจเช่นนี้เรื่อยไปเพื่อรักษาความรู้นั้น และทำสติสัมปชัญญะของเราให้กล้าขึ้น

หากว่าเรากำหนดจิตของเราให้รู้จักต้นลม กลางลม ปลายลม ดีแล้วพอสมควรเราก็วาง เราจะหายใจเข้าออกเฉยๆ เอาความรู้สึกของเราไว้ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนที่ลมผ่านออกเข้า เอาแต่ความรู้สึกเท่านั้น ไม่ต้องตามลมออกไป ไม่ต้องตามลมเข้ามา เอาความรู้สึกหรือผู้รู้นั่นแหละไว้เฉพาะหน้าเราที่ปลายจมูก ให้รู้จักลมผ่านออกผ่านเข้า ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกเท่านั้นแหละ ให้มีความรู้สึกติดต่อกัน ลมออกก็ให้รู้ ลมเข้าก็ให้รู้ ให้รู้อยู่แต่ที่นั่นแหละ รู้แล้วมันจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องคิด เอาเพียงเท่านั้นเสียก่อน ในเวลานี้หน้าที่การงานของเรามีแค่นั้น ไม่ได้มีมากกำหนดลมเข้าออกอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปจิตก็สงบลมก็จะละเอียดเข้าไป น้อมเข้าไปกายก็จะเบาเข้าไป จิตก็จะสงบไป ความเบากายเบาใจนั้นก็จะเกิดขึ้นมา จะเป็นกายควรแก่การงาน และจะเป็นจิตควรแก่การงานต่อไป นี่คือการทำสมาธิ ไม่ต้องทำอะไรมากให้กำหนดเท่านั้น

ต่อไปนี้ให้ตั้งใจทำ กำหนดไป...จิตเราละเอียดเข้าไป การทำสมาธินั้น จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้ทันเอาไว้ ให้เรารู้จักมัน มันก็มีทั้งอารมณ์ มีทั้งความสงบคลุกคลีกันไป มันมี *วิตก* วิตกคือการจะยกจิตของตนนึกถึงอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าสติของเราน้อยก็จะวิตกน้อย แล้วก็มี *วิจาร* คือการตรวจดูตามเรื่องที่เราวิตกนั้น แต่ข้อสำคัญนั้น

ต้องพยายามรู้ให้ทันอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาให้ลึกลงไปอีก ให้เห็นว่ามีทั้งสมาธิและมีทั้งความรู้รวมอยู่ในนั้น

คำว่า "จิตสงบ" นั้นไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร มันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึงองค์ของความสงบขั้นแรกว่า หนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมาแล้วก็มีวิจาร คือพิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ต่อไปก็จะมี *ปีติ* คือความยินดีในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น ในสิ่งที่เราวิจารไปนั้น จะเกิดปีติคือความยินดีซาบซึ้งอยู่โดยเฉพาะของมัน แล้วก็มี *สุข* สุขอยู่ไหน สุขอยู่ในการวิตก สุขอยู่ในการวิจาร สุขอยู่กับความอิ่มใจ สุขอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจารก็วิจารอยู่ในความสงบ ความอิ่มใจก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา ห้าอย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้าอย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะอยู่ในขอบเขตอันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ วิตกก็มี วิจารก็มี ปีติก็มี สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์เดียวกัน คำที่ว่าอารมณ์เดียวกันนั้น ทำไมจึงมีหลายอย่าง หมายความว่ามันจะมีหลายอาการก็ช่างมัน เพราะอาการทั้งหลายเหล่านั้นจะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ

เหมือนกับว่า มีคน ๕ คน แต่ลักษณะของคนทั้ง ๕ คนนั้นมีอาการอันเดียวกัน คือจะมีอารมณ์ทั้ง ๕ อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ในลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า **"องค์"** องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่าวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดา ท่านจึงจัดว่าเป็นองค์ของความสงบ มีอาการอยู่ ๕ อย่าง คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ไม่มีความรำคาญ วิตกอยู่ก็ไม่รำคาญ วิจารอยู่ก็ไม่รำคาญ มีปีติก็ไม่รำคาญ มีความสุขก็ไม่รำคาญ จิตจึงเป็นอารมณ์เดียวอยู่ในสิ่งทั้ง ๕ นี้ จับรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบขั้นแรกจึงเป็นอย่างนี้

ทีนี้ บางอย่างอาจถอยออกมา ถ้ากำลังใจไม่กล้า สติหย่อนไปแล้ว มันจะมีอารมณ์มาแทรกเข้าไปเป็นบางครั้ง คล้ายๆ กับว่าเคลิ้มไป แล้วมีอาการอะไรบางอย่างเข้ามาแทรกตอนที่มันเคลิ้มไป แต่ไม่ใช่ความง่วงตามธรรมดา ท่านว่ามีความเคลิ้มในความสงบ บางทีก็มีอะไรบางอย่างแทรกเข้ามา เช่นว่า บางทีมีเสียงปรากฏบ้าง บางที

เหมือนเห็นสุนัขวิ่งผ่านไปข้างหน้าบ้าง แต่ว่าไม่ชัดเจนและก็ไม่ใช่ฝัน อันนี้จัดเป็นฝันไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้วไม่สม่ำเสมอกัน มันอ่อนลงอ่อนเคลิ้มลง จึงเกิดอารมณ์เข้าแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต ถ้าหากว่าเรามีความสงบมันก็มีสิ่งทั้ง ๕ สิ่งนี้เป็นบริวารอยู่ แต่เป็นบริวารในความสงบ อันนี้เป็นเบื้องแรกของมัน ขณะที่จิตเราสงบอยู่ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้นทางกาย และทางจิต มันชอบเป็น แต่ผู้ทำสมาธิจับไม่ค่อยถูกว่า "มันหลับไหมก็ไม่ใช่" "มันฝันไปหรือ ก็ไม่ใช่" ไม่ใช่อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการเกิดมาจากความสงบครึ่งๆ กลางๆ ก็ได้ บางทีก็แจ่มใสเป็นธรรมดา บางทีก็คลุกคลีไปกับความสงบบ้างกับอารมณ์ทั้งหลายบ้าง แต่อยู่ในขอบเขตของมัน

อย่างไรก็ตาม **บางคนทำสมาธิยาก เพราะอะไร เพราะจริตแปลกเขา แต่ก็เป็นสมาธิ แต่ก็ไม่หนักแน่น ไม่ได้รับความสบายเพราะสมาธิ แต่จะได้รับความสบายเพราะปัญญา เพราะปัญญาความคิด เห็นความจริงของมัน แล้วก็แก้ปัญหาถูกต้องเป็นประเภทปัญญาวิมุตติ[๑] ไม่ใช่เจโตวิมุตติ[๒]** มันจะมีความสบายทุกอย่าง วิมุตติหมายถึง ความหลุดพ้น ที่จะได้เกิดขึ้น เป็นหนทางของเขาเพราะปัญญา สมาธิมันน้อย คล้ายๆ กับว่าไม่ต้องนั่งสมาธิพิจารณา "อันนั้นเป็นอะไรหนอ" แล้วแก้ปัญหาอันนั้นได้ทันทีเลยสบายไป เลยสงบ **ลักษณะผู้มีปัญญาต้องเป็นอย่างนั้น ทำสมาธินี้ไม่ค่อยได้ง่ายและไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิแต่เพียงเฉพาะเลี้ยงปัญญาให้เกิดมีขึ้นมาได้โดยมากอาศัยปัญญา** เช่นสมมุติว่า ทำนากับทำสวน เราอาศัยนามากกว่าสวน หรือทำนากับทำไร่ เราจะอาศัยนามากกว่าไร่ ในเรื่องของเรา อาชีพของเราและการภาวนาของเราก็เหมือนกัน มันจะได้อาศัยปัญญาแก้ปัญหา แล้วจะเห็นความจริง ความสงบจึงเกิดขึ้นมา มันเป็นไปอย่างนั้น ธรรมดาก็เป็นไปอย่างนั้นมันต่างกัน

---

[๑] ปัญญาวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะปัญญา คือปัญญาเป็นกำลังสำคัญ หรือปัญญานำหน้า

[๒] เจโตวิมุตติ คือบุคคลผู้หลุดพ้นเพราะสมาธิ คือสมาธิเป็นกำลังสำคัญหรือสมาธินำหน้า

บางคนแรงในทางปัญญา สมาธิพอเป็นฐาน ไม่มาก คล้ายๆ กับว่านั่งสมาธิไม่ค่อยสงบ ชอบมีความปรุงแต่ง มีความคิดและมีปัญญาชักเรื่องนั้นมาพิจารณา ชักเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วพิจารณาลงสู่ความสงบก็เห็นความถูกต้อง อันนั้นจะได้มีกำลังกว่าสมาธิ อันนี้จริตของบางคนเป็นอย่างนั้น แม้จะยืน เดิน นั่ง นอนก็ตาม ความตรัสรู้ธรรมะนั้นไม่แน่นอน จะเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ อันนี้แหละผู้แรงด้วยปัญญา เป็นผู้มีปัญญา สามารถที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสมาธิมากก็ได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ปัญญาเห็นเลย เห็นไปเลย ก็ละไปเลย สงบไปเลย ได้ความสบาย เพราะอันนั้นมันเห็นชัด มันเห็นจริง เชื่อมั่นยืนยันเป็นพยานตนเองได้ นี่จริตของบางคนเป็นไปอย่างนี้ แต่จะอย่างไรก็ช่าง มันก็ต้องทำลายความเห็นผิดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบ มันก็จะลงไปสู่จุดอันเดียวกัน

บางคนปัญญาน้อย นั่งสมาธิได้ง่าย สงบ สงบเร็วที่สุด ไว แต่ไม่ค่อยมีปัญญา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย ไม่รู้เรื่องกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ พระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติมีสองหน้าอย่างนี้ ก็คู่กันเรื่อยไป **แต่ปัญญาหรือวิปัสสนากับสมถะ มันก็ทิ้งกันไม่ได้ คาบเกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้**

ทีนี้ ถ้ามันชัดแจ้งในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิมิตขึ้นมาผ่านก็ไม่ได้สงสัยว่า “เคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้” “หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้” “ลืมไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้” “หลับไปหรือเปล่าเมื่อกี้นี้” จิตขณะนี้สงสัย “หลับก็ไม่ใช่ตื่นก็ไม่ใช่” นี่มันคลุมเครือ เรียกว่ามันมั่วสุมอยู่กับอารมณ์ ไม่แจ่มใสเหมือนกันกับพระจันทร์เข้าก้อนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่ไม่แจ่มแจ้ง มัวๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ออกจากก้อนเมฆนั้นแจ่มใส สะอาด **จิตเราสงบ มีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะหมดจากนิวรณ์จริงๆ รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้ง รู้เรื่องตามเป็นจริง ไม่ได้สงสัย อันนั้นเป็นดวงจิตที่ใสสะอาด สมาธิถึงขีดสุดแล้วเป็นเช่นนั้น**

ระยะหลังๆ มาก็เป็นไปในรูปอย่างนี้ทำนองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ้งผ่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่าง่วงหรือไม่ง่วง ใช่หรือไม่ใช่ ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มีอะไร ถ้ามันชัดเจนก็เหมือนเรานั่งธรรมดาอย่างนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลืมตามาเห็นทุกอย่างสารพัด ไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า "เอ๊ะ! สิ่งเหล่านี้ มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้มันก็เป็นของมันได้" อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อยๆ ทั้งมีปีติ ทั้งมีความสุขใจมีความอิ่มใจ มีความสงบเป็นเช่นนั้น

ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้น มันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปด้วยวิตกยกเรื่องขึ้นมาก็จะไม่มี และเรื่องวิจารมันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอิ่มใจ อิ่ม ไม่รู้ว่าอิ่มอะไร แต่มันอิ่ม เกิดความสุขกับอารมณ์เดียวนี้ มันทิ้งไป วิตกวิจารมันทิ้งไป ทิ้งไปไหน ไม่ใช่เรื่องทิ้ง จิตเราหดตัวเข้ามา คือมันสงบ เรื่องวิตกวิจารมันเป็นของหยาบไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ ก็เรียกว่า ทิ้งวิตกทิ้งวิจาร ทีนี้จะไม่มีความวิตกความยกขึ้น วิจาร ความพิจารณาไม่มี มีแต่ความอิ่ม มีความสุขและมีอารมณ์เดียวเสวยอยู่อย่างนั้น

ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้นเราพูดถึงแต่ความสงบ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ต่อไปนี้ก็ทิ้งวิตกและวิจารเกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป เหลือแต่ปีติ สุข กับเอกัคคตา ต่อไปก็ทิ้งปีติเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา ต่อไปก็มีเอกัคคตากับอุเบกขา มันไม่มีอะไรแล้ว มันทิ้งไปเรียกว่าจิตมันสงบๆ ๆ ๆ จนไปถึงที่อารมณ์มันน้อยที่สุด ยังเหลืออยู่แต่โน้น...ถึงปลายมัน เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา เฉยอย่างนี้ อันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็น นี่เรียกว่ากำลังของจิตอาการของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ง่วง ความง่วงเหงาหาวนอนมันเข้าไม่ได้ นิวรณ์ทั้งห้ามันหนีหมด วิจิกิจฉาความสงสัยลังเล อิจฉาพยาบาท ฟุ้งซ่านรำคาญ หนี เหล่านี้ไม่มีแล้ว นี้มันค่อยเคลื่อนไปเป็นระยะอย่างนั้น นี่อาศัยการกระทำให้มาก เจริญให้มาก

สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้คือสติ สตินี้เป็นธรรม เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท ในระหว่างขาดสตินั้นพูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัดธรรมะทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมะทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุมการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่แต่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูดการกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายกำลังกล้าขึ้นมาความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี

นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนั้น เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่า**เจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก** อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีอยู่ทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่ เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละอายก็เกิดขึ้นจะไม่ทำสิ่งที่ผิด หรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

เมื่อรวบยอดเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้นก็เรียกว่าศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมั่นอยู่ในความสังวร สำรวมในข้อวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เรามีอยู่นั้น ก็เรียกว่าปัญญา พูดง่ายๆ ก็คือจะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี เมื่อมันกล้าขึ้นมา มันก็คือมรรค นี่แหละคือหนทาง ทางอื่นไม่มี.

๑๒

นักบวช...นักรบ

ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่แหละคือข้าศึก การปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ทางแห่งพระพุทธเจ้านั้นรบด้วยธรรมะ รบด้วยความอดทน ด้วยความต่อต้านซึ่งอารมณ์สารพัดอย่าง ธรรมะกับโลกมันเกี่ยวข้องกัน มีธรรมก็มีโลก มีโลกก็มีธรรม มีกิเลสก็มีผู้สะสางกิเลส คือรบกับกิเลสทั้งหลาย นี่เรียกว่ารบภายใน รบภายนอกนั้นต้องจับลูกระเบิดจับปืนมาขว้างกันมายิงกัน เอาชนะเอาแพ้กัน **เอาชนะคนอื่นก็เป็นทางโลก ทางธรรมะไม่ต้องรบกับใคร เอาชนะใจของตัวเอง อดทนต่อสู้กับอารมณ์ทุกอย่าง**

ทางธรรมะ ถ้าหากว่าเรามาประพฤติปฏิบัติแล้ว ไม่ต้องก่อกรรมทำเวรซึ่งกันและกัน ปลดปล่อยความชั่วทั้งหลายออกจากกายออกจากใจของพวกเราทั้งนั้น พ้นจากการอิจฉา พ้นจากการพยาบาท พ้นจากการจองเวรกัน เวรอันใดจะระงับไปได้ก็เพราะการไม่จองเวรไม่ผูกเวรกัน กรรมกับเวรมันต่างกัน แต่ว่ามันคล้ายกัน กรรมทำแล้วก็แล้วกันไป ไม่ต้องจองล้างจองผลาญกันอีก นี่เรียกว่าเป็นกรรม

เวร หมายถึงการจองกันไว้อีกว่า เอ็งมาทำฉัน ฉันจะต้องทำเอ็งต่อไป มิได้ขาด ต้องแก้แค้นกันไปเรื่อยๆ นี้ เรียกว่าเวรนั้นยังไม่ระงับเพราะการจองเวร เมื่อไรยังเป็นไปอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นห่วงโซ่ต่อกันเป็นสาย จึงไม่จบไม่สิ้น ภพไหนชาติไหนก็ดี มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น พระบรมศาสดาท่านสอนโลก ท่านโปรดโลกโปรดสัตว์ แต่ว่าโลกก็เป็นอยู่อย่างนี้ ผู้ที่มีปัญญาเกิดมาแล้วก็ต้องพิจารณา เอาอะไรที่เป็นประโยชน์อย่าง

ยิ่งใหญ่ นักรบนักอะไรทั้งหลายทั้งปวงนั้น พระพุทธเจ้าเคยทำมาเหมือนกัน แต่ว่าไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร มันก็เป็นอยู่เฉพาะโลก มีแต่เรื่องผูกกรรมผูกเวรกันต่อไป

ฉะนั้น การมาอบรมในการบวช ก็เลิกสิ่งชั่วกันไปเลย เลิกอะไรที่มันเป็นกรรมเป็นเวร เอาชนะตัวเอง ไม่เอาชนะคนอื่น รบก็รบเฉพาะกิเลส มีความโลภเกิดขึ้นมาก็รบมัน ความโกรธเกิดขึ้นมาก็รบมัน ความหลงเกิดขึ้นมาก็พยายามละมัน นี่เรียกว่าการรบ การทำสงครามด้านจิตใจกับกิเลสนี้มันยากแสนยากแสนลำบากที่สุด บวชมาเราก็มาพิจารณาเรียนการรบ รบราคะ รบโทสะ รบโมหะ นี่เป็นหน้าที่ของพวกเราทั้งหลายที่จะต้องพิจารณา

นี่เรียกว่า การรบภายใน คือรบกับกิเลสทั้งหลาย แต่น้อยคนนักที่จะรบกับกิเลสไปรบกับอย่างอื่นเสียมาก กิเลสส่วนนี้ไม่ค่อยจะรบกัน ไม่ค่อยจะเห็นกัน

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ให้ละความชั่วทุกอย่าง มาประพฤติความดีทุกประการเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ท่านบอกอย่างนี้ก็เรียกว่าท่านมาจับตัวพวกเราทั้งหลายมาปล่อยที่ต้นทาง เมื่อถึงทางแล้วเราจะเดินไปหรือไม่เดินไปนั้นเป็นเรื่องของเรา เรื่องของพระพุทธเจ้าก็หมดแค่นั้น ท่านชี้ทางไว้ ทางที่ผิดทางที่ถูกเท่านั้นก็พอแล้ว การประพฤติปฏิบัติเป็นหน้าที่ของพวกเรา

ดังนั้น เมื่อเรามาอยู่ที่ทางนี้ก็เรียกว่า เรายังไม่รู้อะไร ไม่เป็นอะไร เราก็ต้องศึกษาการศึกษานี้จะต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง คล้ายๆ กับเราเป็นนักศึกษา เคยศึกษาทางโลกมา มันยากลำบากพอสมควร ก่อนจะมีความรู้ มีวิชามาพอจะปฏิบัติการงานได้ต้องข่มใจตัวเอง เมื่อใจเรามันเห็นผิด เมื่อใจเราไม่ชอบ หรือมันขี้เกียจทั้งหลายนี้เราจะต้องข่มใจความรู้จึงจะเกิดในใจเรา แล้วสามารถนำไปปฏิบัติการงานได้ การปฏิบัติการงานในทางพระนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติพินิจพิจารณา คงจะมองเห็นทางพอสมควร

ทิฏฐิมานะนี้เป็นของสำคัญมาก ทิฏฐิ คือความเห็น ความเห็นทุกสิ่งสารพัดมันเป็นทิฏฐิทั้งนั้น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี สารพัดอย่างแล้วแต่จะเห็น อันนั้น

ก็ไม่เป็นประมาณ เป็นประมาณอยู่ที่ความยึดมั่นถือมั่นเรียกว่า มานะ ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในความเห็นอันนั้นอย่างจริงจัง พาให้เราเวียนว่ายตายเกิดไม่มีทางจบ เพราะการไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้ลดทิฏฐิ ให้ละทิฏฐิ คือความเห็น อย่างเช่นคนมาอยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้ มันก็ปฏิบัติได้ง่ายๆ ถ้ามีความเห็นถูกต้องตรงกัน แต่ถึงแม้ว่าจะอยู่องค์เดียว ๒ องค์ ๓ องค์ก็ปฏิบัติยาก อยู่ลำบาก ถ้าความคิดไม่ถูกต้องความเห็นไม่ดี เมื่อมาน้อมลงเพื่อละทิฏฐิอันเดียวกัน อยู่หลายองค์ก็ตามเถอะ มันก็ลงสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เหมือนกัน จะว่ามีหลายองค์มันจะเกะกะก็ไม่ได้ คล้ายๆ กับตัวกิ้งกือ ตัวกิ้งกือมันมีขาหลายขาใช่ไหม เรานับไม่ถ้วน มองดูมันก็น่ารำคาญเหมือนกันว่ามันจะยุ่งกับขากับแข้งของมัน มันเดินไปเดินมา ความจริงมันไม่ยุ่ง มันมีจังหวะ มีระเบียบ ถึงแม้จะมีขามากมันก็ไม่ยุ่งยาก

ในทางพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติแบบสาวกของพระพุทธเจ้าแล้วมันก็ง่าย เรียกว่า *สุปฏิปันโน* เป็นผู้ปฏิบัติดี *อุชุปฏิปันโน* เป็นผู้ปฏิบัติตรง *ญายะปฏิปันโน* เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ *สามีจิปฏิปันโน* เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้อง คุณสมบัติทั้ง ๔ ประการนี้ ถ้าตั้งอยู่ในใจของพวกเราทั้งหลายแล้ว คือคุณสมบัติของพระสงฆ์ ถ้าทำอย่างนี้เราจะมีเป็นร้อยเป็นพัน เราจะมีมากแค่ไหนก็ช่างเถอะ มันลงสายเดียวกันแล้ว ถึงแม้พวกเราทั้งหลายจะมาจากทิศต่างๆ ก็เหมือนกันนั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกล ถึงความเห็นมันจะไปคนละทิศละทาง ยังเห็นผิดอยู่ก็ช่างมันเถอะ ถ้ามีความถูกต้องมันก็เหมือนกัน คล้ายกับว่าห้วยหนองคลองบึงต่างๆ ที่มันไหลลงสู่ทะเล เมื่อมันไปตกถึงทะเลแล้วมันก็มีสีครามรสเค็มด้วยกัน มนุษย์เราทั้งหลายก็เช่นกัน เมื่อลงสู่กระแสของธรรมะแล้วมันก็ลงสู่ธรรมะอันเดียวกัน จะอยู่คนละทิศละทางก็ช่าง จะอยู่ที่ไหนก็ตาม มันมารวมกันเป็นอันเดียวกันอย่างนั้น แต่ว่าความคิดที่มันแก่งแย่งซึ่งกันและกันนั้นเป็นทิฏฐิมานะ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า เรื่องความเห็นนั้นก็ปล่อยไว้ เรื่องมานะอย่าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินความเป็นจริง

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า ให้มีสติอยู่เสมอ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะอยู่ที่ไหนก็ช่างเถอะ ให้มีสติประคองอยู่เสมอ เมื่อเรามีสติเราก็เห็นตัวของเรา เห็นใจ

ของเรา แล้วก็เห็นกายในกายของเรา เห็นใจในใจของเราทุกอย่าง ถ้าไม่มีสติเราก็ไม่รู้เรื่อง อะไรมาตกอยู่หน้าบ้านตกอยู่ในกุฏิ เราก็ไม่เห็น เพราะเราไม่มีสติ การมีสตินี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ใดมีสติอยู่ทุกเวลา ผู้นั้นจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าตามองเห็นรูปก็เป็นธรรมะ หูได้ฟังเสียงก็เป็นในธรรมะ จมูกได้กลิ่นก็เป็นธรรมะ ลิ้นได้รสก็เป็นธรรมะ กายไปถูกโผฏฐัพพะกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็เป็นธรรมะ ธรรมารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับใจ นึกขึ้นได้เมื่อใดเป็นธรรมะเมื่อนั้น ฉะนั้น ผู้ที่มีสติได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันมีอยู่ทุกเวลา เพราะอะไร เพราะเรามีสติ มีความรู้

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้อยู่ ตัวรู้ก็คือตัวพุทโธ ตัวพระพุทธเจ้านั่นแหละ พอมีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ ปัญญาก็วิ่งตามมาเท่านั้น รู้เรื่องต่างๆ ตาเห็นรูป สิ่งนี้ควรไหม ไม่ควรไหม หูฟังเสียง สิ่งนี้ควรไหม ไม่ควรไหม มันเป็นโทษไหม มันผิดไหม มันถูกต้องเป็นธรรมะไหม สารพัดอย่าง ดังนั้น ผู้มีปัญญาแล้วจึงได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา แม้มองเห็นต้นไม้ก็เป็นธรรมะ มองเห็นสิ่งต่างๆ มันเป็นธรรมะหมดทั้งนั้น ถ้าเรารู้จักธรรมะ

พวกเราทั้งหลายให้เข้าใจว่า ในเวลานี้เราเรียนอยู่กลางธรรมะ จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามีสติอยู่ แม้แต่เห็นสัตว์ต่างๆ ที่วิ่งไป ก็มีปัญญาว่า สัตว์มันก็เหมือนกันกับเรานั่นแหละ มันไม่แปลกไปกว่าเราหรอก มันหนีจากความทุกข์ไปหาความสุขเหมือนกัน อันไหนที่มันไม่ชอบมันก็ไม่เอาเหมือนกัน มันกลัวสิ้นชีวิตของมันเหมือนกัน ถ้าเราคิดไปเช่นนี้ก็เรียกว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้กับมนุษย์ก็ไม่แปลกกันที่สัญชาตญาณต่างๆ เมื่อเราคิดไปเช่นนี้ก็เรียกว่าเป็นการภาวนา รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าสัตว์ทั้งหลายก็ดี มนุษย์ทั้งหลายก็ดี มันก็เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ใช่อื่นไกล สัตว์ทุกประเภทมันก็เหมือนมนุษย์ มนุษย์ทุกประเภทมันก็เหมือนสัตว์ ทีนี้เมื่อเรารู้เห็นสภาวะตามเป็นจริง จิตเราก็ถอนออกจากสิ่งเหล่านั้น

ฉะนั้น ท่านจึงให้มีสติ ถ้ามีสติแล้วมันจะเห็นกำลังใจของตน เห็นจิตของตน ความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเป็นอย่างไรก็ต้องรู้ ตัวรู้นั่นแหละเรียกว่า พุทโธ หรือ พระพุทธเจ้า ผู้รู้ รู้ถึงที่มันแล้วก็รู้แจ้งแทงตลอด เมื่อมันรอบรู้อยู่เช่นนี้ ก็ประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้องดีเท่านั้น ไม่ใช่อื่นไกล

ฉะนั้น ปฏิบัติง่ายๆ พิจารณาง่ายๆ เราจึงมีสติอยู่ ผู้ไม่มีสติก็เหมือนเป็นบ้า ไม่มีสติ ๕ นาที ก็เป็นบ้า ๕ นาที ก็ประมาทอยู่ ๕ นาที ถ้าขาดจากสติเมื่อใดก็เป็นบ้าเมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ สตินี้จึงมีคุณค่า คนมีสติแล้วก็รู้จักว่าตัวเรามีลักษณะอย่างไร จิตใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร ความเป็นอยู่ของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร นี่ผู้มีปัญญามีความเฉลียวฉลาดแล้วก็ได้ฟังธรรมอยู่ทุกเวลา ออกจากครูบาอาจารย์แล้วก็ได้ฟังธรรมอยู่เสมอ รู้อยู่เสมอ เพราะว่าธรรมมีอยู่ทั่วๆ ไป

ฉะนั้น พวกเรานั่น ในวันหนึ่งๆ ให้ได้ปฏิบัติเถอะ ขี้เกียจก็ทำ ขยันก็ทำ เราปฏิบัติธรรมะ ไม่ปฏิบัติตามตัวเรา ถ้าปฏิบัติตามตัวเราไม่เป็นธรรมะ ไม่ว่ากลางวันกลางคืน สงบก็ทำ ไม่สงบก็ทำ เหมือนกับเราเป็นเด็กไปเรียนหนังสือ จะเขียนไม่สวยในครั้งแรก มันหัวยาวๆ ขายาวๆ เขียนไปตามเรื่องของเด็ก นานไปก็สวยขึ้นงามขึ้น เพราะฝึกมัน การประพฤติธรรมก็เหมือนกัน ทีแรกก็เกะๆ กะๆ สงบบ้างไม่สงบบ้าง ไม่รู้เรื่องมันเป็นไป บางคนก็ขี้เกียจ อย่าขี้เกียจ ต้องพยายามทำ อยู่ด้วยความพยายาม เหมือนกับเราเป็นเด็กนักเรียน โตมาก็เขียนหนังสือได้ดี จากไม่สวยมาเขียนได้สวย เพราะการฝึกตั้งแต่เด็กนั่นแหละ อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

พยายามให้มีสติอยู่ทุกเวลา จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน พยายามทำให้มันสม่ำเสมอ เมื่อเราทำกิจวัตรอะไรมันคล่องดีแล้ว เป็นต้น เราก็สบายใจ นั่งก็สบาย นอนก็สบาย เมื่อความสบายเกิดขึ้นจากกิจวัตร การนั่งสมาธิก็สงบง่าย เป็นเรื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันดังนี้

ฉะนั้น จงพากันพยายาม สิ่งที่ครูบาอาจารย์พาทำนี้ ให้พยายามทำเถอะ ตามความสามารถของเรา นี่เรียกว่าการฝึก.

๑๓

ธรรมในวินัย

การปฏิบัติของเรานะ มันเป็นของยากอยู่ ไม่ใช่เป็นของง่าย คือเรารู้อยู่ส่วนหนึ่ง แต่ว่าส่วนที่ไม่รู้นั้นมีมาก ยกตัวอย่างเช่นว่าให้รู้กาย แล้วก็รู้กายในกาย อย่างนี้เป็นต้น ให้รู้จิต แล้วให้รู้จิตในจิต ถ้าเรายังไม่เคยปฏิบัติมา เราได้ยินคำพูดเช่นนี้เราก็งง เหมือนกัน พระวินัยนี้ก็เหมือนกัน สมัยก่อนผมก็เคยเป็นครูโรงเรียน แต่เป็นครูน้อยๆ ไม่มาก ทำไมถึงเรียกว่าครูน้อย คือครูไม่ได้ปฏิบัติ สอนพระวินัยแต่ว่าไม่ได้ปฏิบัติ ตามพระวินัย เรียกว่าครูน้อย ครูไม่สมบูรณ์ ที่ว่าครูไม่สมบูรณ์ ออกมาปฏิบัติแล้ว ก็ไม่สมบูรณ์ พูดถึงเรื่องส่วนใหญ่มันไกลมาก เหมือนกันกับไม่ได้เรียนอะไรเลย เรื่องพระวินัย

ฉะนั้น ผมจึงขอเสนอความเห็นแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า **เรื่องการปฏิบัตินั้น เราจะรู้พระวินัยโดยสิ้นเชิงก็ไม่ได้ เพราะบางสิ่งรู้ก็เป็นอาบัติ ไม่รู้ก็เป็นอาบัติ มันก็เป็น ของยาก แต่ว่าพระวินัยนี้ท่านกำชับไว้ว่า ถ้าหากว่ายังไม่รู้สิกขาบทใด ข้ออรรถอันใด ก็ให้ศึกษาให้รู้สิกขาบทนั้น ด้วยความพยายามจงรักภักดีต่อพระวินัย ถึงไม่รู้ท่าน ก็ให้พยายามศึกษาข้อนั้นให้รู้ ถ้าไม่เอาใจใส่ก็เป็นอาบัติอีก** เช่นว่า ถ้าเราสงสัยอยู่นะ เป็นหญิงสำคัญว่าผู้ชาย เข้าไปจับเลยอย่างนี้ สงสัยอยู่ก็เข้าไปจับ มันก็ยังผิดอยู่ ผมก็เคยคิดว่าไม่รู้ทำไมมันผิด

๑๒๘

เมื่อมานึกถึงการภาวนา เราผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ จะต้องพิจารณา จะพูดจะจา จะจับจะแตะทุกอย่าง จะต้องพิจารณาก่อนให้มาก ที่เราพลาดไปนั้นเพราะเราไม่มีสติ หรือมีสติไม่พอ หรือไม่เอาใจใส่ในเวลานั้น เช่นว่า ตะวันยังไม่ห้าโมง แต่ในเวลานั้น ฝนฟ้าอากาศมันครึ้ม ไม่สามารถที่จะมองเห็นตะวันได้ ไม่มีนาฬิกาเราก็เลยคิด ประมาณเอาว่า "มันจะบ่ายแล้วละมั้ง" มีความรู้สึกอย่างนี้จริงๆ ในจิตใจเราสงสัยอยู่ แต่เราก็ฉันอาหารเสีย พอฉันไปได้พักหนึ่ง แสงสว่างของพระอาทิตย์มันก็เกิดขึ้นมา ได้ห้าโมงกว่าเท่านั้นเอง นี่เป็นอาบัติแล้ว ผมก็มาคิดในใจว่า "เอ๊ะ มันก็ยังไม่เกินเที่ยง ทำไมเป็นอาบัติ"

ท่านปรับอาบัติเพราะว่าเผอเรอ ไม่เอื้อเฟื้อ ไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนนี่เอง ไม่สังวรสำรวม ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นล่ะ **ถ้าหากว่าสงสัยแล้วยังทำอยู่อย่างนี้ ท่านปรับอาบัติทุกกฏ**[๑] เพราะว่าสงสัย สงสัยว่าบ่าย แต่ความจริงนั้นไม่บ่าย ถูกอยู่แต่ก็ปรับอาบัติตอนนี้ เพราะว่าอะไร ปรับเพราะไม่สังวรระวัง ประมาท ถ้าหากว่ามันบ่ายไปแล้ว สงสัยอยู่ว่าไม่บ่าย ก็เป็นอาบัติปาจิตตีย์ ที่ท่านปรับอาบัติทุกกฏ นี้เพราะไม่สังวรสำรวม สงสัยอยู่ จะถูกก็ตามจะผิดก็ตามก็ต้องอาบัติ ถ้าหากมันถูกก็ปรับอาบัติหย่อนลงมา ถ้าหากมันผิดก็ปรับอาบัติอย่างเต็มที่เลย

ฉะนั้น เมื่อพูดถึงเรื่องพระวินัยนี้ ฟั่นเฝือมากเหลือเกิน ผมเคยไปกราบเรียนท่านอาจารย์มั่น เวลานั้นเรากำลังจะเริ่มปฏิบัติ แล้วก็อ่านบุพพสิกขาไปบ้าง ก็เข้าใจพอสมควร ทีนี้ไปอ่านวิสุทธิมรรค ท่านมาพูดถึงสีลนิเทศ สมาธินิเทศ ปัญญานิเทศ ศีรษะผมมันจะแตกเลย อ่านแล้วก็มาพิจารณาว่ามนุษย์ทำไม่ได้ ทำอย่างนั้นไม่ได้ แล้วคิดไปอีกว่า **อันที่มนุษย์ทำไม่ได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่สอนหรอก ท่านไม่สอนแล้วท่านก็ไม่บัญญัติ เพราะว่าสิ่งนั้นไม่เป็นประโยชน์ต่อท่าน และก็ไม่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นด้วย** สิ่งอะไรที่ใครทำไม่ได้ท่านไม่สอน สีลนิเทศนี้มันละเอียดมาก สมาธินิเทศก็ยิ่งละเอียด ปัญญานิเทศมันก็ยิ่งมากขึ้นอีก เรามานั่งคิดดู ไปไม่ไหวเสียแล้ว ไม่มีทางที่จะไป คล้ายๆ ว่ามันหมดหนทางเสียแล้ว

---

[๑] อาบัติทุกกฏ เป็นชื่ออาบัติอย่างเบา

ถึงคราวนั้นก็กำลังกระเสือกกระสนเรื่องปฏิปทาของตนอยู่ มันก็ติดอยู่อย่างนี้ พอดีได้มีโอกาสไปนมัสการท่านอาจารย์มั่น ก็เลยเรียนถามท่านว่า

"ผมจะทำอย่างไร เกล้ากระผมปฏิบัติใหม่ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ความสงสัยมาก ยังไม่ได้หลักในการปฏิบัติเลยครับ"

ท่านว่า "มันเป็นยังไง"

"ผมหาทาง ก็เลยเอาหนังสือวิสุทธิมรรคขึ้นมาอ่าน มีความรู้สึกว่ามันจะไปไม่ไหวเสียแล้ว เพราะว่าเนื้อความในสีลนิเทศ สมาธินิเทศ ปัญญานิเทศนั้น ดูเหมือนไม่ใช่วิสัยของมนุษย์เสียแล้ว ผมมองเห็นว่ามนุษย์ทั่วโลกนี้มันจะทำไม่ได้ครับ มันยาก มันลำบาก กำหนดทุกๆ สิกขาบทนี้มันไปไม่ได้ครับ มันเหลือวิสัยเสียแล้ว"

ท่านก็เลยพูดว่า "ท่าน...**ของนี้มันมากก็จริงหรอก แต่มันน้อย** ถ้าเราจะกำหนดทุกๆ สิกขาบทในสีลนิเทศนั้นนะ มันก็ยาก มันก็ลำบาก...จริง แต่ความจริงแล้วนะ ที่เรียกว่าสีลนิเทศนั้น มันเป็นนิเทศอันหนึ่ง ซึ่งบรรยายออกไปจากจิตใจของคนเรานี้ ถ้าหากว่าเราอบรมจิตของเราให้มีความอาย มีความกลัวต่อความผิดทั้งหมด นั่นแหละ ก็จะเป็นคนสำรวม จะเป็นคนสังวร จะเป็นคนระวังเพราะความกลัว

เมื่อเป็นอย่างนั้นจะเป็นเหตุที่ว่า เราจะเป็นคนมักน้อย เราจะไม่เป็นคนมักมาก เพราะว่าเรารักษาไม่ไหวนี่ ถ้าเป็นเช่นนั้นสติของเรามันจะกล้าขึ้น มันจะตั้งสติขึ้น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน มันจะตั้งอกตั้งใจ มีสติเต็มเปี่ยมเสมอ ความระวังมันเกิดขึ้นมานั่นแหละ

อันใดที่มันสงสัยแล้วก็อย่าพูดมันเลย อย่าทำมันเลย ที่เรายังไม่รู้จะต้องถามครูบาอาจารย์เสียก่อน ถามครูบาอาจารย์แล้วก็รับฟังไว้อีก ก็ยังไม่แน่ใจ เพราะว่ามันยังไม่เกิดเฉพาะตัวเอง ถ้าหากเราจะไปกำหนดทุกประการนั้น ก็ลำบาก เราจะเห็นว่าจิตของเรายอมรับหรือยัง ว่าทำผิดมันผิด ทำถูกมันถูก อย่างนี้เรายอมรับหรือเปล่า"

คำสอนของท่านอันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ใช่ว่าจะไปรักษาสิกขาบททุกๆ ข้อ เรารักษาจิตอันเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว

"อะไรทั้งหมดนี่ท่านไปดูนะ มันขึ้นต่อจิตทั้งนั้น ถ้าท่านยังไม่อบรมจิตของท่านให้มีความรู้มีความสะอาด ท่านจะมีความสงสัยอยู่เรื่อยไป วิจิกิจฉาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ท่านจงรวมธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ที่จิต สำรวมอยู่ที่จิต อะไรที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว สงสัยแล้ว เลิกมัน ถ้ายังไม่รู้แจ้งเมื่อใดแล้วอย่าพึงทำมัน อย่าพึงพูดมัน เช่นว่า อันนี้ผิดไหมหนอ หรือไม่ผิด อย่างนี้คือยังไม่รู้ตามความเป็นจริงแล้ว อย่าทำมัน อย่าไปพูดมัน อย่าไปละเมิดมัน"

นี่ผมก็นั่งฟังอยู่ ก็เข้ากับธรรมะที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมอันใดเป็นไปเพื่อความสะสมซึ่งกิเลส ธรรมอันใดเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนัดย้อมใจ ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความมักมาก ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความมักใหญ่ใฝ่สูง ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเลี้ยงยาก ลักษณะตัดสินพระธรรมวินัยแปดประการนั้นรวมกันลงไปแล้ว อันนี้เป็นสัตถุ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นอกนั้นไม่ใช่

ถ้าหากว่าเราสนใจจริงๆ จิตใจเราจะต้องเป็นคนอายต่อบาป กลัวต่อความผิด รู้จิตของตนอยู่ว่าสงสัยแล้วไม่ทำ ไม่พูด เรื่องสมาธินิเทศก็เหมือนกัน เรื่องปัญญานิเทศก็เช่นกัน อันนั้นมันตัวหนังสือ เช่น หิริโอตตัปปะ อยู่ในตัวหนังสือ มันก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้ามันมาตั้งอยู่ในใจของเราแล้ว มันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

ไปศึกษาเรื่องพระวินัยกับท่านอาจารย์มั่น ท่านก็สอนหลายอย่างหลายประการ ผมก็นั่งฟัง รวมเกิดความรู้ขึ้นมา ดังนั้นเรื่องการศึกษาพระวินัยนี้ ผมก็ได้ศึกษามากพอสมควร บางวันเอาตั้งแต่หกโมงเย็นถึงสว่างเลยนะ ศึกษาตลอดพรรษา เข้าใจพอสมควร องค์ของอาบัติทั้งหมดที่อยู่ในบุพพสิกขานี้ ผมเก็บไว้หมดในสมุดพกใส่ในย่ามตลอดเวลา ขะมักเขม้นพยายามที่สุด แต่กาลต่อมานี้ ก็เรียกว่ามันค่อยๆ

คลายออก มันมากเกินไป ไม่รู้จักเนื้อไม่รู้จักน้ำ มันไม่รู้จักอะไร มันเอาไปทั้งหมด จิตใจมันก็มีปัญญาคลายออก มันหนัก ก็เลยพยายามสนใจในใจของตนเองตลอดมา ตำรับตำราก็ค่อยทิ้ง เขี่ยออกไปเรื่อย

ฉะนั้น ที่มาอบรมพระเณรนี้ ผมก็ยังเอาบุพพสิกขานี้เป็นหลักฐาน ได้อ่านบุพพสิกขาเวลาศึกษาพระวินัยให้พระฟัง หลายปีอยู่วัดป่าพง ผมทั้งนั้นละที่อ่านให้ฟัง สมัยนั้นขึ้นธรรมาสน์เทศน์ อย่างน้อยก็ต้องห้าทุ่มหรือหกทุ่ม บางทีก็ตีหนึ่งตีสองนะ สนใจแล้วก็ฝึก **ฟังแล้วก็ไปดูไปพิจารณา ถ้าเรามาฟังเฉยๆ นี้ ผมว่าไม่เข้าใจแยบคาย ออกจากการฟังแล้วเราต้องไปดูไปวินิจฉัย มันถึงจะเข้าใจ**

ขนาดผมศึกษามาหลายปีในสิ่งเหล่านี้ก็ยังรู้นิดหน่อย เพราะมันคลุมเครือกันหลายอย่าง ทีนี้มันห่างเหินในการดูตำรับตำรามาหลายปีแล้ว ฉะนั้น ความจำในสิกขาบทต่างๆ นั้นมันก็น้อยลงๆ แต่ว่าในใจของเราน่ะมันไม่บกพร่อง มันไม่ขัดเขินในใจเรา มันมีเครื่องหมายอยู่ อย่างนี้ไม่ได้สงสัยอะไร รู้จักก็เลยวางไว้ โดยมากก็บำเพ็ญจิตของตนอยู่เรื่อยไป ไม่ได้สงสัยในอาบัติทั้งหลายทั้งปวง

ขนาดที่ว่าจิตของเรามันอายแล้ว ไม่กล้าจะทำความผิดแล้วในที่ลับหรือที่แจ้ง ไม่ฆ่าสัตว์แม้แต่ตัวเล็ก ถ้าหากจะให้ฆ่าโดยเจตนา มดตัวหนึ่งปลวกตัวหนึ่งอะไรนี้ จะให้เอามือไปบี้มัน ถึงจะให้ตัวหนึ่งราคาหลายๆ หมื่นก็ฆ่ามันไม่ได้ ขนาดปลวก ขนาดมดเท่านั้นนะ มันยังมีราคาสูงมาก แต่ว่าบางทีก็ทำมันตายนะ บางทีมันมาไต่รำคาญก็ปัดมันตาย ตายแล้วดูจิตของตนก็ไม่เสียใจอะไรเลย ไม่หวาดหวั่น ไม่สงสัย เพราะอะไร เพราะเจตนาเรามันไม่มี *สีลังวะทามิ เจตะนาหัง* เจตนานี้เป็นตัวศีล เมื่อมันรวมเข้ามาเช่นนี้ เราจะทำมันตายด้วยเจตนาไม่มี ถึงแม้เราเดินไป เราเหยียบไปถูกมันตาย สมัยก่อนเมื่อยังไม่รู้จักจิตของเรานั้นมันเป็นทุกข์ ปรับตัวเองแล้วว่าเป็นอาบัติแล้ว “เอ๊า นี่ไม่ได้เจตนา” “ไม่มีเจตนา ก็ไม่สังวรสำรวมนะสิ” มันเป็นอย่างนี้ มันเข้ามาอย่างนี้ ก็เลยไม่สบายกระสับกระส่าย

ดังนั้น พระวินัยนี้จึงเป็นของก่อกวนกับผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งหลาย และก็มีประโยชน์มากด้วย ไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์ สมกับที่ท่านว่า ไม่รู้สิกขาบทไหนก็ต้อง

ให้รู้ ไม่รู้ก็ต้องไต่ถามท่านผู้รู้ให้รู้ ท่านย้ำเหลือเกิน ทีนี้ถ้าหากว่าเราไปรู้ตามสิกขาบทอยู่ข้างนอก เราจะไม่รู้เท่าอาบัติ เช่นว่า ท่านอาจารย์เภา พระเถระในสมัยก่อนอยู่ลพบุรี วัดเขาวงกฏ วันหนึ่งก็มีมหาองค์หนึ่งเป็นลูกศิษย์มานั่งอยู่ แล้วก็มีโยมผู้หญิงมาถามว่า "ท่านหลวงพ่อ ดิฉันจะนำท่านไปโน้น ท่านจะไปไหม"

ท่านหลวงพ่อเภาก็เฉย มหาองค์นั้นนั่งอยู่ใกล้ๆ ก็นึกว่าท่านอาจารย์เภาไม่รู้เรื่องไม่ได้ยิน ก็เลยว่า "หลวงพ่อ หลวงพ่อ โยมพูดได้ยินไหม เขาจะนิมนต์ไปเที่ยวที่โน้น"

ท่านก็ว่า "ได้ยิน"

โยมก็พูดว่า "หลวงพ่อ หลวงพ่อจะไปหรือเปล่า"

ท่านก็เฉย ไม่พูด เลยไม่ได้เรื่อง ท่านไม่รับปาก เมื่อโยมผู้หญิงกลับไปแล้วท่านมหาก็ว่า "หลวงพ่อ โยมเรียนถามหลวงพ่อทำไมไม่พูด"

ท่านก็ว่า "โอ้ มหา ท่านรู้หรือเปล่า รู้ไหม คนที่มาเมื่อกี้มีแต่ผู้หญิงทั้งนั้น จะชวนเดินทางร่วมกันกับพระ นี่คุณจะไปรับปากกับเขาทำไม ให้เขาชวนข้างเดียวนั้นก็ไม่เป็นอะไร เมื่อเราอยากจะไปเราก็ไปได้ เพราะเราไม่ได้ชวนเขา เขาชวนข้างเดียว"

ท่านมหาก็เลยนั่งคิด "อือ เราเสียคนเหลือเกินนะ"

ผู้หญิงชวนพระเดินทาง แล้วเดินทางร่วมกันไปโน้นไปนี้ อย่างนี้ ท่านว่าชวนกันเดินทางร่วมกับผู้หญิง ถึงไม่ใช่สองต่อสอง มีแต่ผู้หญิง ท่านว่าผิดทั้งนั้น เป็นอาบัติปาจิตตีย์

แล้วก็อีกเรื่องหนึ่ง เอกลาภเกิดขึ้นมาที่วัดเขาวงกฏนี้ คนเอาเงินมาถวายท่าน ท่านก็รับ พอเอาใส่ถาดมา ท่านก็ยื่นผ้าเช็ดหน้าไปรับ ท่านก็จับผ้าเช็ดหน้า เมื่อเขาจะเอาถาดมาวางท่านก็ขยับมือออกจากผ้าเช็ดหน้าอย่างนี้ ไม่ให้ติดผ้าเช็ดหน้านี่อย่างนี้เป็นต้น เงินก็ทิ้งไว้ที่เตียง รู้แล้วไม่สนใจลุกหนีไป คือในพระวินัยท่านว่า ถ้าเราไม่ยินดีแล้วไม่บอกเขาก็ได้

ถ้าหากว่าเรายินดี “โยมอันนี้ไม่สมควรแก่พระ” นี่บอกเขาเสีย ถ้าเราไม่ยินดีจริงๆ ไม่บอกก็ได้ พอวางปุ๊บก็ลุกไปเลย ถ้าเรามีความยินดีต้องห้ามเขาเสียในสิ่งที่มันผิด อย่างนี้เป็นต้น ถ้าท่านรู้จักท่านก็ลุกไปจริงๆ อันนี้อาจารย์กับลูกศิษย์อยู่ด้วยกันตั้งหลายปีไม่ค่อยรู้เรื่องกัน อันนี้แย่ ข้อปฏิบัติของท่านอาจารย์เภาเล็กๆ น้อยๆ ผมก็ไปสืบแสวงหาพิจารณาอยู่หลายอย่าง

ฉะนั้น พระวินัยนี้มันเป็นของที่ทำให้บางคนสึกก็ได้ เมื่ออ่านหนังสือพระวินัยไป เออ โผล่ขึ้นมาแล้วตรงนั้นมันจะยันไปโน่น จะเอาอดีตมายุ่ง การบวชของเรามันจะถูกไหมหนอ อุปัชฌาย์ของเราจะบริสุทธิ์หรือเปล่า พระหัตถบาสเราก็ไม่มีใครสนใจในพระวินัยเลย นั่งรู้จักหัตถบาสกันไหม การสวดนาคจะถูกต้องหรือเปล่า อย่างนี้ มันค้นมันคิดไป โบสถ์ที่เราบวชนั้น ถูกต้องดีหรือเปล่า โบสถ์น้อยๆ อย่างนี้ สงสัยไปหมดตกนรกทั้งนั้นแหละ มันตกเพราะเราไม่รู้จัก

อย่างนั้นกว่าจะมีอุบายแก้ไขจิตใจของตนนี้ลำบากมาก ต้องใจเย็นๆ ผลุนผลันเกิดไปก็ไม่ได้ จะเย็นเกินไปจนไม่รับพิจารณาเหตุผลนี่ก็ไม่ได้ ผมงงจนเกือบจะสึกแล้วจริงๆ เพราะว่าเห็นความบกพร่องในการกระทำในการปฏิบัติของครูบาอาจารย์สารพัดอย่าง ร้อน นอนไม่ได้เลย บาปจริงๆ บาปด้วยความสงสัย สงสัยเท่าไรก็ยิ่งภาวนาไป ยิ่งทำความเพียรไป สงสัยที่ไหนก็ทำมันไปเรื่อยๆ ที่นั้น ปัญญามันก็เกิดความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่รู้ว่าจะพูดให้ใครฟังได้ เปลี่ยนแปลงจนมันไม่สงสัยอะไร ไม่รู้มันเปลี่ยนแปลงโดยวิธีอะไร ถ้าเราไปพูดให้คนอื่นฟังเขาคงไม่รู้เรื่องเหมือนกัน

ดังนั้น จึงได้มาระลึกถึงคำสอน *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* วิญญูชนรู้เฉพาะตนเองอย่างนี้ มันก็เกิดขึ้นมาในขณะที่มันเป็นอย่างนั้น เรื่องปฏิบัติมันเป็นอย่างนี้

เรื่องที่เราได้ศึกษาพระธรรมวินัยนั้นก็จริงอยู่ แต่ว่ามันศึกษานอกๆ เราไม่ปฏิบัติ ถ้ามาปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง มันสงสัยไปหมดทุกอย่าง แต่ก่อนอาบัติทุกกฏไม่รู้เรื่อง ไม่รับฟังอะไรทั้งนั้น เมื่อมาเข้าใจธรรมะจริงๆ แล้วถึงข้อปฏิบัตินี่นะ อาบัติทุกกฏนี้กลายมาเป็นปาราชิกเลย

สมัยก่อนนี้อาบัติทุกกฎไม่เป็นอะไร มันเล็กๆ น้อยๆ คิดอย่างนี้ ตอนเย็นๆ มาแสดงอาบัติแล้วก็หายเท่านั้น แล้วก็ไปทำใหม่อีก นี่การแสดงอาบัติอย่างนี้เรียกว่า มันยังไม่บริสุทธิ์ คือมันไม่หยุด มันไม่ตกลง มันไม่สังวรสำรวม ต่อไปทำอีกก็เป็นอีก อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ **ความรู้ตามความเป็นจริงไม่มี การปล่อยวางมันก็ไม่มี**

ความเป็นจริงนั้นมันก็พูดยากเหมือนกัน **อาบัตินี้ถ้าพูดตามธรรมะตามความจริง ไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงมันแล้ว ถ้าหากว่าเห็นความบริสุทธิ์ใจของตนนั้นแหละ ไม่ได้สงสัยอะไรทั้งสิ้น มันก็ขาดไปเท่านั้นแหละ ที่เรายังไม่บริสุทธิ์คือเราสงสัยอยู่ วิจิกิจฉาอยู่ลังเลอยู่นั้นเอง ยังไม่บริสุทธิ์แท้ มันจึงตกลงไม่ได้ ไม่เห็นตัวของตัวเอง มันเป็นในทำนองนี้ คือศีลเรานี้เอง ไม่ใช่อื่นหรอก พระวินัยก็คือรั้วนั่นเอง เหมือนรั้วที่จะให้เราพ้นจากความผิดต่างๆ** ต้องพิถีพิถันหน่อยนะอันนี้

เรื่องพระวินัยนี้ ถ้าหากว่ามันไม่เห็นในใจของตนมันก็ยาก ในเวลาก่อนมาอยู่วัดป่าพงหลายสิบปี ผมก็ตั้งใจจะทิ้งเงินทั้งพรรษาค่อนพรรษาเลย ตัดสินใจไม่ได้ ในที่สุดผมเลยคว้าเอากระเป๋าเงินเดินลงมา พบมหาองค์หนึ่ง เดี๋ยวนี้อยู่วัดระฆังเคยไปกับผม แล้วทิ้งกระเป๋าเงินให้

"นี่มหา เงินนี้ท่านเป็นพยานให้ผมด้วย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ผมจะไม่หยิบ ผมจะไม่จับ ถ้าผมไม่สึกนะ ให้ท่านเป็นพยานให้ผมด้วย นิมนต์เถอะท่าน เอาไปเถอะ เอาไปเรียนหนังสือเถอะ"

ท่านมหาก็ไม่อยากหยิบกระเป๋าสตางค์ อาย "ท่านอาจารย์ทำไมจึงทิ้ง สตางค์หลายร้อยหนอ" ท่านก็ไม่สบายใจ

"ไม่ต้องเป็นห่วงผมหรอก ผมเลิกแล้ว ตกลงกันแล้วเมื่อคืนนี้ ตกลงแล้วครับ"

ตั้งแต่ท่านมหาเอาไปแล้วก็เหมือนผมตายไปจากท่านแล้ว พูดอะไรก็ไม่รู้เรื่องกันหรอก ท่านยังเป็นพยานอยู่ทุกวันนี้ ไม่เคยทำ ไม่เคยแลกไม่เคยเปลี่ยน ไม่เคยอะไรต่ออะไรเรื่อยมา อะไรต่างๆ ก็สำรวมอยู่ มันก็เหมือนกับไม่มีอะไรจะผิด แต่มัน

กลัวเสมอนะ แล้วการภาวนาทางในเราก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ส่วนนั้นเราไม่ต้องการแล้ว เหมือนอย่างกับยาพิษนี่ เราเห็นแล้วว่า เอาให้คนกินก็ตาย เอาให้สุนัขกินมันก็ตาย เอาให้อะไรกินมันก็ตาย เป็นอันตรายทั้งนั้น ถ้าเราเห็นชัดอย่างนั้น แม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เราก็รู้สึกเลยว่าอย่าไปกินยาพิษอันนั้น เพราะเราเห็นโทษมันชัดอย่างนี้ เลยไม่เป็นของยาก

อาหารการขบการฉันที่เขามาถวาย อะไรต่างๆ ที่สงสัย ไม่เอา แม้มันจะมีอะไรดีเลิศประเสริฐเท่าไรก็ไม่เอาเสียแล้ว ยกตัวอย่างง่ายๆ ปลาส้มอย่างนี้ ถ้าเราอยู่ในป่าไปบิณฑบาตเขาใส่ปลาส้มให้เป็นห่อ มีแต่ปลาส้มห่อเดียวเท่านั้น มาเปิดดูเป็นปลาส้มไม่สุก ก็เลยเอาทิ้ง ฉันข้าวเปล่าๆ ดีกว่า มันไม่กล้าล่วง อย่างนั้นจึงเรียกว่าจิตมันเห็นพระวินัยนั้นมันก็ง่ายขึ้นๆ

พระสงฆ์จะเอาอะไรให้ เครื่องบริขาร จะเป็นบาตร จะเป็นมีดโกน จะเป็นอะไรต่างๆ ผมไม่เอา ถ้าไม่เห็นว่าเป็นเพื่อนด้วยกันสหธรรมิกอันเดียวกัน ไม่เอาทำไมก็คนไม่สังวรสำรวม เราจะเชื่อได้ไหม มันก็ทำผิดต่างๆ ได้ทั้งนั้น คนไม่สังวรสำรวมนี่มันไม่เห็น มันก็เป็นไปได้อย่างนี้ ความเห็นมันก็ลึกไปอย่างนั้น

ฉะนั้น มันจึงเป็นเหตุให้พวกสหธรรมิกทั้งหลายมอง "ท่านองค์นั้นไม่เล่นกับเพื่อนไม่เข้าสังคม" ไม่อะไรต่ออะไร ผมก็เฉยเสีย "เออ คอยสังคมกันที่ตายเถอะ ที่จะตายมันอยู่สังคมอันเดียวแหละ" นึกไว้ในใจอย่างนี้ อยู่อย่างนี้เรื่อยมาด้วยความอดทนมากที่สุด เลยเป็นคนพูดน้อย ใครมาพูดก้าวก่ายถึงการปฏิบัติของเราก็เฉยๆ ทำไมถึงเฉย คือพูดแล้วเขาก็ไม่รู้จัก ไม่รู้การปฏิบัติ อย่างพระไปพิจารณาซากศพนี้ บางคนก็ว่า "อย่าไปฟังท่านเลย เอาใส่ย่ามอย่าบอกท่าน อย่าให้ท่านรู้ว่าใส่ย่าม"

"เออ โยมรู้ไหมว่าพระเป็นหรือพระตาย พระนี้โยมเห็นว่าพระเป็นหรือพระตายแล้ว ไม่ใช่เรียกสุราว่าน้ำหอม มันจะเป็นน้ำหอมหรือ มีแต่โยมเท่านั้นแหละ อยากจะกินเหล้าก็ว่าเป็นน้ำหอม ก็พากันกิน มันก็เป็นบ้าทั้งนั้นแหละ ไม่รู้เหล้ามันเป็นอย่างนี้"

ตรงนะ ฟังตัวเองตรงอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นพระวินัยนี้ลำบาก ต้องเป็นคนมักน้อย ต้องเป็นคนสันโดษ จะต้องเป็นคนเห็น เห็นถูกจริงๆ

ไปอยู่สระบุรี เราเข้าไปพักอยู่กับวัดบ้านเขา อาจารย์องค์นั้นก็เสมอพรรษา ไปบิณฑบาตมาร่วมกัน เอาบาตรมาตั้ง โยมเอาปิ่นโตขึ้นมาบนศาลา เอาไปวางพระก็ไปเอามา มารวมกันก็มาเปิดปิ่นโต จัดปิ่นโต ปิ่นโตเรียงกันยาวไปทางโน้น แล้วพระก็ไปรับประเคน ก็เอานิ้วมือไสปิ่นโตทางนี้ ปิ่นโตนั้นไปทางโน้น โยมเขาก็เอามือไสปิ่นโตทางนั้น เอาแล้วพอแล้วก็จับมาถวายพระให้พระฉัน

ไปกับผมประมาณสักห้าองค์ ไม่ฉัน ไปบิณฑบาตมาก็มีแต่ข้าว นั่งรวมกันฉันแต่ข้าว ไม่มีใครกล้าฉันอาหารปิ่นโต เราก็อยู่อย่างนี้เรื่อยๆ

วันหนึ่ง ท่านอาจารย์ท่านก็เดือดร้อนเหมือนกัน คงจะมีลูกศิษย์ท่านไปพูดให้ฟัง "พระอาคันตุกะเหล่านี้ไม่ฉันอาหารเลย ไม่ฉัน ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร" ท่านก็มีความเดือดร้อนขึ้น ผมก็มีเวลาอยู่นั่นตั้งหลายวัน จำเป็นต้องไปกราบเรียนท่านสมภารวัด

บอกว่า "ท่านอาจารย์ ผมขอโอกาสเถอะนะ ในเวลานี้ผมมีธุระที่จะพักพึ่งบารมีท่านอยู่สักหลายวัน แต่ถ้าอยู่วัดนี้ บางทีก็ท่านอาจารย์จะระแวงระวังหลายอย่างเหมือนกัน ทั้งพระภิกษุสามเณรทุกองค์ เพราะทำไมผมจึงไม่ฉันอาหารที่โยมเอามามากๆ ผมจะขอเรียนให้อาจารย์ฟัง ผมไม่มีอะไรครับ ที่ผมไม่ฉันนั้นน่ะผมได้รับการประพฤติปฏิบัติมานี้นานแล้ว การรับประเคนนะครับ ที่โยมมาวางไว้พระไปเปิดปิ่นโตปลดสาย เปิดปิ่นโตแล้วก็เอาปิ่นโตซ้อน เอามาวางไว้ แล้วก็ให้เณรมาถวาย อันนี้ผมเห็นว่ามันผิด มันเป็นทุกกฏแล้ว คือไปลูบไปคลำไปจับต้องของยังไม่ได้ประเคน มันเสียหายทั้งนั้น ตามพระวินัย พระทุกองค์ฉันนะเป็นอาบัติหมดเลย ข้อนี้เองครับ มิใช่รังเกียจใครทั้งนั้น ที่ผมมาเรียนท่านอาจารย์วันนี้มิใช่จะห้ามให้ลูกศิษย์ลูกหาว่าท่านไปทำ มิใช่ ผมมาเล่าความบริสุทธิ์ให้ฟังเพราะว่าผมจะมีเวลาอยู่ในที่นี้หลายวัน"

ท่านก็ยกมือขึ้น “สาธุ ดีมากทีเดียว ผมไม่เคยเห็นพระที่รักษาซึ่งอาบัติทุกกฏในสระบุรี ไม่มีแล้วครับ มันจะมีก็นอกจังหวัดสระบุรี ผมขออนุโมทนาสาธุการเลยครับ ผมไม่มีอะไร ดีแล้ว”

รุ่งขึ้นเช้า เข้าไปบิณฑบาตกลับมารวมกัน พระไม่เข้าไปใกล้เลยทีนี้ มีแต่โยมเข้ามาถวาย เพราะกลัวพระไม่ฉันจังหัน แต่วันนั้นมาพระเณรท่านก็กลัว ท่านจะยืน จะเดิน จะนั่ง ก็ลำบากคับแคบใจ ผมก็เลยเปิดเผยให้เข้าใจกันดีทุกองค์ รู้สึกว่าพระเณรที่นั้นกลัวมาก เข้าในกุฏิปิดเงียบสงบเลย ไม่มีเสียง สองวันสามวันผมพยายามดีกะท่าน เพราะท่านกลัว อาย นี่มันเป็นอย่างนี้ จะต้องไปพูดอะไรให้รู้เรื่อง เราไม่มีอะไรจริงๆ

เราจะพูดว่าฉันจังหันไม่พอ หรือเราจะเอาอาหารอะไรๆ ไม่พูด เพราะอะไรก็เราเคยอดอาหารมาเจ็ดวัน แปดวัน ก็เคยมาแล้ว สองวันสามวันเราเคยมาแล้ว อันนี้มีข้าวเปล่าๆ ฉัน มันไม่ตายหรอก

ที่มันมีกำลังก็คือที่เราปฏิบัติ ที่รับโอวาทรับธรรมะที่ได้ปฏิบัติแล้ว คิดว่าทำตามพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นแหละ ไปตรงนั้น ใครทำอย่างนี้ ไปตรงนี้ ไม่เล่นกับใคร แล้วพยายามที่สุดอย่างนี้ นี่ก็เพราะว่ามันรักตัวเอง รักข้อประพฤติปฏิบัติ

คนไม่รักษาพระวินัย คนไม่ภาวนา กับคนภาวนาอยู่ด้วยกันไม่ได้ มันต้องแยกกันเลย มันไปด้วยกันไม่ได้ อันนี้ก็เป็นของที่สำคัญ ผมก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกันสมัยก่อน เป็นครูเป็นอาจารย์ของเขาสอนมันอย่างนั้น แต่เราไม่ได้ปฏิบัติเสียหมดนะมันเสีย เมื่อมาพิจารณาดีๆ โอย มันไกลกันฟ้ากับดินเลย ความเห็นของเรานะ

ดังนั้น คนเราจะไปตั้งสำนักวิปัสสนาทำกรรมฐานอยู่ในป่า อย่าเลย ถ้าไม่รู้เรื่องอย่าไปเลย ยิ่งร้าย เราก็เข้าใจว่าไปอยู่ในป่ามันจะสงบ เนื้อในของการปฏิบัตินั้นไม่รู้จัก บางคนก็ไปถากหญ้าเอาเอง บางคนก็ไปทำอะไรเอาเองสารพัดอย่างวุ่นวาย พอผู้ที่รู้จักการประพฤติปฏิบัติเขามองดูเห็นแล้วไม่เอา มันไม่เจริญ อย่างนั้นมันไม่เจริญ จะไปตั้งอยู่ป่าที่สงบขนาดไหน มันเจริญไม่ได้ คือมันทำไม่ถูก

เห็นท่านอยู่ป่าก็ไปอยู่ป่าอย่างท่าน มันก็ไม่เหมือน ห่มจีวรก็ไม่เหมือน สีจีวรก็ไม่เหมือน ขบฉันอะไรมันก็ไม่เหมือนทั้งนั้นแหละ คือมันไม่ได้ฝึกไม่ได้หัดเสียที ไม่ค่อยจะเป็นจริง เป็นก็เป็นหลักที่โฆษณาตามโลกเขา ก็เหมือนกับเขาโฆษณาขายยาเท่านั้นแหละ มันไม่ได้ยิ่งไปกว่านั้นหรอก ดังนั้น คนที่ไปตั้งวิปัสสนาใหม่ๆ ไปเรียนรู้วิธีมาก็ไปสอน จิตมันไม่เป็น จิตมันไม่เห็น เดี๋ยวก็เลิกเท่านั้นแหละ พังเท่านั้นแหละ เดือดร้อน

ดังนั้น พวกเราไม่ต้องเรียนอะไรกันมาก ดูนวโกวาทเขาว่าอะไรกันบ้าง มันเป็นอย่างไร ศึกษาให้เข้าใจแล้วพิจารณาแล้วก็จำไว้ นานๆ ก็มากราบครูบาอาจารย์ ตรงนั้นมันเป็นอย่างไร อันนี้นะท่านจะอธิบายปลีกย่อยให้ฟัง เราก็ศึกษาไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าใจจริงๆ ในเรื่องพระวินัย.

๑๔

ทรงไว้ซึ่งข้อวัตร

วันนี้เป็นโอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาประชุมกัน ณ โอกาสนี้ทุกปี คณะเราทำการสอบธรรมะ แล้วก็มารวมกัน ทุกๆ ท่านให้พากันเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติควรสนใจการกระทำกิจวัตร อาจริยวัตร อุปัชฌายวัตร อันนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของพวกเราทั้งหลายให้เป็นกลุ่มเป็นก้อน มีความสามัคคีพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน และเป็นเหตุให้พวกเราได้ทำความเคารพซึ่งจะเป็นมงคลในหมู่พวกเราทั้งหลาย

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงบัดนี้ ทุกกลุ่มทุกเหล่าถ้าขาดความคารวะกันแล้วก็ไม่สำเร็จประโยชน์ แม้ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็เหมือนกัน จะเป็นฆราวาส จะเป็นบรรพชิต ถ้าขาดความเคารพคารวะ ความมั่นคงก็ไม่มี ถ้าความเคารพคารวะไม่มี ก็เกิดความประมาท กิจวัตรทุกอย่างมันก็เสื่อมทรามไป

คณะกรรมฐาน คณะปฏิบัติ พวกเราที่มารวมอยู่ที่นี้ประมาณ ๒๕ พรรษาแล้ว มีความเจริญก้าวหน้ามา ตามที่ผมสังเกตนั้นก็เรียกว่าเจริญมาเรื่อยๆ แต่ว่าถึงจุดหนึ่งมันก็จะเสื่อมได้ อันนี้ให้เราเข้าใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามองเห็นเหมือนกัน แต่ถ้าหากว่าพวกเราทั้งหลายอาศัยความไม่ประมาท มีความเคารพคารวะ ทำกิจวัตรอันนี้ติดต่อกันไปไม่ขาด ผมเข้าใจว่าความสามัคคีของพวกเรานั้นจะมีความมั่นคง การประพฤติปฏิบัติในหมู่คณะของพวกเรา ก็จะเป็นเหตุให้ยืนยงคงทน ยังพุทธศาสนาอันนี้ให้เจริญไปนาน

ทีนี้ปริยัติและปฏิบัติมันเป็นคู่กันโดยตรง คือว่าปริยัติกับปฏิบัตินี่เป็นของคู่กันมายังพุทธศาสนาให้เจริญถาวรรุ่งเรืองตลอดถึงบัดนี้ ก็เพราะการศึกษาแล้วก็รู้ รู้แล้วก็ปฏิบัติตามความรู้ของเรา นั้นเรียกว่าการประพฤติปฏิบัติ

ถ้าหากว่าเราเรียนปริยัติ อาศัยความประมาท เท่าที่ผมเคยสังเกตมาแล้ว คือ สมัยหนึ่งผมอยู่ที่นี้ พระอยู่จำพรรษาประมาณ ๗ องค์ เป็นปีแรก ผมก็เลยมาคิดว่า เรื่องการเรียนปริยัติกับปฏิบัตินี้ ถ้าตั้งปริยัติขึ้นเมื่อไหร่ เสื่อม โดยมากเป็นอย่างนี้ ทั้งการปฏิบัติก็เป็นไปได้ยาก มันเสื่อม โดยมากเป็นเสียอย่างนั้น เมื่อได้มาคำนึงถึงอันนี้ ผมอยากจะรู้เหตุข้อมูลว่ามันเป็นเพราะอะไร ก็เลยมาตั้งสอนพระเณรในพรรษานั้น ๗ องค์ สอนประมาณสัก ๔๐ วัน ฉันเสร็จแล้วก็สอนจน ๖ โมงเย็นทุกวัน ไปสอบสนามหลวงปรากฏว่าได้ผล ๗ องค์สอบได้หมดทุกองค์เลย อันนี้ดี

แต่ว่ามันมีการบกพร่องอยู่อย่างหนึ่งกับบุคคลที่ไม่มีความระมัดระวัง การเรียนปริยัตินี้ต้องอาศัยการพูด อาศัยการท่องบ่นต่างๆ เป็นต้น บุคคลที่ไม่ค่อยสังวรไม่ค่อยสำรวมนั้น ก็เลยทิ้งการปฏิบัติมาท่องมาบ่นจดจำด้วยสัญญาเสียเป็นอย่างมาก เป็นเหตุให้พวกเราทั้งหลายนั้นทิ้งบ้านเก่าเรา ทิ้งมูลเก่าเรา ทิ้งข้อปฏิบัติอันเก่าของเราไป โดยมากมันเป็นเช่นนี้

ทีนี้เมื่อเรียนจบแล้ว สอบสนามหลวงแล้ว ดูกิริยาพระเณรก็ต่างจากเก่า เดินจงกรมก็ไม่ค่อยมี นั่งสมาธิก็น้อย การคลุกคลีกันก็มากขึ้น ความสงบระงับมันน้อยลง ความเป็นจริงการปฏิบัตินะ เมื่อเดินจงกรมแล้วก็ตั้งใจเดินจงกรม เมื่อนั่งสมาธิก็ตั้งอกตั้งใจทำ เมื่ออยู่ในอิริยาบถการเดิน การยืน การนั่ง การนอน เราก็พยายามสังวรสำรวม

แต่เมื่อเรามาเรียนหนังสือแล้วมันเป็นสัญญาเสียโดยมาก เลยเพลินไปตามปริยัติอันนั้น ลืมตัวเสีย ก็เล่นอารมณ์ภายนอก

อันนี้มันก็เป็นแต่เฉพาะคนที่ไม่มีปัญญา บุคคลที่ไม่สังวรสำรวม บุคคลที่ไม่มีสติติดต่อกัน ก็เป็นเหตุให้เสียหายได้เหมือนกัน มันเป็นเพราะเหตุนั้นที่เมื่อนักเรียน

เรียนหนังสือ ไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้เดินจงกรม การสังวรสำรวมมันก็น้อย เป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน การพูดเรื่อยเปื่อย ไม่สังวรสำรวม จับกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนก็มากขึ้นมาหลายขึ้นมา อันนี้เป็นเหตุให้เสื่อม มันไม่ใช่เป็นเพราะปริยัติ มันเป็นเพราะบุคคลเราไม่ตั้งใจ ลืมเนื้อลืมตัวเสีย

ความจริงปริยัตินี้เป็นของชี้ช่องทางให้พวกเราประพฤติปฏิบัติทั้งนั้น ถ้าหากเราไปเรียนแล้วลืมตัว การพูดมันก็มาก การเล่นมันก็มาก การเดินจงกรมทิ้งไปหมด แล้วก็มีความกระสันอยากจะสึก โดยมาเรียนไม่ได้ก็สึกกัน อันนี้เป็นเหตุ ไม่ใช่ว่าเพราะปริยัติไม่ดี ปฏิบัติไม่ถูก ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นเพราะพวกเราทั้งหลายนั้นขาดการพินิจพิจารณาความเป็นจริงการปฏิบัตินั้นจะอ่านหนังสือจะท่องหนังสือ จะทำอะไรมันก็เป็นกรรมฐานกันทั้งนั้น

ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ในพรรษาที่สองผมเลยเลิกสอน เลิกการสอนปริยัติ อีกหลายปีต่อมามีกุลบุตรมากขึ้น บางคนก็ไม่รู้เรื่องพระธรรมวินัย สมมุติบัญญัติก็ไม่รู้เรื่องก็เลยปรับปรุงขึ้นมาใหม่ ขอครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้เรียนมาแล้วนั้นสอน พยายามสอนจนตลอดมาถึงทุกวันนี้ การเรียนปริยัติจึงเกิดขึ้นมา

ฉะนั้น ทุกปีเมื่อเรียนเสร็จแล้ว ผมก็ให้ท่านเปลี่ยนใหม่ ตำรับตำราต่างๆ ที่มันไม่สำคัญ เก็บใส่ตู้ไว้เสีย อ่านเฉพาะที่มันเป็นข้อปฏิบัติเท่านั้น ตั้งใหม่ เข้าหลักเดิมของเรา มายกข้อประพฤติปฏิบัติส่วนรวมขึ้นมา เช่นว่า จะต้องทำวัตรสวดมนต์พร้อมเพรียงกัน อันนี้เป็นหลัก ทำไปเพื่อแก้ความขี้เกียจ แก้ความรำคาญ เป็นเหตุให้เราขยันหมั่นเพียรขึ้นมา ทุกคนก็ทำกันเรื่อยๆ มาตลอดทุกวันนี้ ปีนี้ก็เหมือนกันฉันนั้นให้พวกเราทั้งหลายอย่าทิ้งหลักการประพฤติปฏิบัติ การพูดน้อย นอนน้อย กินน้อยการสงบระงับ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ การเดินจงกรมเป็นประจำ การนั่งสมาธิเป็นประจำการประชุมกันเนืองนิจในคราวที่ควรประชุม อันนี้ขอให้เอาใจใส่ทุกๆ ท่านต่อไป

ฉะนั้น พวกท่านทั้งหลายอย่าเอาโอกาสดีๆ อันนี้ไปทิ้ง พึงประพฤติปฏิบัติเรามีโอกาสอยู่ใต้การปกครองของครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านก็ปฏิบัติกันชั้นหนึ่งให้พวกเราทั้งหลายตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันไป ก็เป็นกันมาอย่างนี้ ฉะนั้น จึงให้พวกท่าน

ทั้งหลายรวมกันทำ สามัคคีเข้าหลักเดิม เคยเดินจงกรมก็ต้องเดิน เคยนั่งสมาธิก็ต้องนั่ง เคยมาทำวัตรตอนเช้าทำวัตรตอนเย็นนั้นก็พยายาม อันนี้เป็นกิจของท่านโดยตรง

อันนี้ขอให้ท่านตั้งใจ คนอยู่เฉยๆ นั้นไม่มีกำลังนะ คนป้วนเปี้ยน คนที่อยากจะสึก วุ่นวาย ดูซิ ก็คือคนที่ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ไม่มีงานทำ เราจะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ กิจในพุทธศาสนานี้ เป็นพระเป็นเณรเราอยู่ดีกินดีแล้วจะอยู่สบายไม่ได้ กามสุขัลลิกานุโยโค นี่มันเป็นพิษอย่างมากทีเดียว ให้พวกท่านทั้งหลายกระเสือกกระสนหาข้อประพฤติปฏิบัติของตน เพิ่มข้อวัตรขึ้น เตือนตนเองมากขึ้น

อันใดที่มันบกพร่องก็พยายามทำดีขึ้นไป อย่าไปอาศัยอย่างอื่นเป็นอยู่ คนที่จะมีกำลังนี่ เดินจงกรมก็ไม่ได้ขาด นั่งสมาธิก็ไม่ได้ขาด สังวรสำรวมไม่ได้ขาด เราสังเกตพระเณรที่นี้ก็ได้ องค์ใดถ้าเห็นว่าฉันเสร็จแล้วหมดธุระแล้วเข้าไปในกุฏิของท่าน ตากจีวรไว้ เดินจงกรม เดินไปตามกุฏิเท่านั้นเราจะเห็นทางเดินเป็นแถว เราเห็นบ่อยครั้ง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ท่านองค์นี้ไม่เบื่อไม่หน่าย นี่ท่านมีกำลัง ท่านเป็นผู้มีกำลังมาก

ทุกๆ องค์ถ้าเอาใจใส่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ผมว่ามันสบายไม่ค่อยมีอะไรมากมาย ถ้าหากว่าใครไม่อยู่ในการประพฤติปฏิบัติ การเดินจงกรม การทำสมาธิ ไม่มีอะไร มีแต่การเที่ยว มันไม่สบายตรงนี้ ไปเที่ยวตรงนั้นมันไม่สบายตรงนั้น ไปเที่ยวตรงนี้ เท่านั้นแหละ ตะลอนไปเรื่อย อย่างนั้นมันก็ไม่ตั้งใจกัน ไม่ค่อยดี ไม่ต้องอะไรมากมายหรอก เราอยู่ให้รู้จักข้อวัตรปฏิบัติให้มันสุขุมเสียก่อนเถอะ การเที่ยวไปมามันเป็นของภายหลัง มันไม่ยาก ของง่ายๆ ตั้งใจกันทุกๆ องค์นะ

อันนี้พูดถึงการเสื่อมการเจริญมันก็เป็นมาอย่างนี้ **ถ้าจะให้มันดีจริงๆ แล้ว ปริยัติก็พอสมควร ปฏิบัติก็พอสมควร** เป็นคู่เคียงกันไป อย่างกายกับจิตนี้เป็นตัวอย่าง จิตมีกำลัง กายก็ปราศจากโรค กายดี จิตมันก็ได้รับความสงบระงับ ถ้าหากว่าจิตวุ่นวาย กายสมบูรณ์อยู่ มันก็เป็นไปได้ยาก ถ้าหากว่ากายมีเวทนามาก จิตไม่มีกำลัง จิตนั้นก็มายึดกาย เป็นต้น ก็ไม่สบายกันไปอีก นี่พูดถึงผู้ที่ยังศึกษาอยู่ เราก็ต้องศึกษาอย่างนี้

การศึกษาในทางกรรมฐานเรานี้ ศึกษาเรื่องการบำเพ็ญและการละ ที่ว่าศึกษานี้ ถ้าหากว่าเราถูกอารมณ์มา เรายังไปยึดไหม ยังมีวิตกไหม ยังมีความน้อยใจไหม มีความดีใจไหม พูดง่ายๆ เรายังหลงอารมณ์เหล่านั้นอยู่ไหม หลงอยู่ เมื่อไม่ชอบ ก็แสดงความทุกข์ขึ้นมา เมื่อชอบก็แสดงความพอใจขึ้นมา จนเกิดเป็นกิเลส จนใจเราเศร้าหมอง อันนั้นเราจะมองเห็นได้ว่า เรายังบกพร่องอยู่ ยังไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ เราจะต้องศึกษา จะต้องมีการละ ต้องมีการบำเพ็ญอยู่เสมอไม่ขาด นี่ผู้ศึกษาอยู่ มันติดอยู่ตรงนี้เราก็รู้จักว่าติดอยู่ตรงนี้ เราเป็นอย่างนี้ เราจะต้องแก้ไขตัวเราเอง

การอยู่กับครูบาอาจารย์หรืออยู่นอกครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ไอ้ความกลัวนั้น บางคนก็มีความกลัว ถ้าไม่เดินจงกรมก็กลัวครูบาอาจารย์จะดุจะว่า นี่ก็ยังดีอยู่ แต่ว่าข้อประพฤติปฏิบัติที่แท้นั้นไม่ต้องกลัวใคร กลัวแต่ความประมาทมันจะเกิดขึ้นมา กลัวความผิดมันจะเกิดขึ้นมาที่กายที่วาจาที่ใจของเรานี่เอง

เมื่อเราเห็นความบกพร่องที่กายที่วาจาที่ใจของเราแล้ว เราก็ต้องพิจารณาควบคุมจิตใจของเราอยู่เสมอ *อัตตะนา โจทะยัตตานัง* จงเตือนตนด้วยตนเอง ไม่ต้องทิ้งการงานอันนั้นให้คนอื่นช่วย เรารีบปรับปรุงตัวเองเสีย ให้รู้จักอย่างนี้เรียกว่าการศึกษา การละ การบำเพ็ญ จับอันนั้นมาพิจารณาให้มันเห็นแจ่มแจ้ง

ที่เราอยู่กันนี้ด้วยการอดทน อดทนต่อกิเลสทั้งหลายนี้ มันก็ดีส่วนหนึ่งเหมือนกัน แต่อดทนอันนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม ยังไม่เห็นธรรม **ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเห็นธรรมแล้ว สิ่งที่มันผิดเราก็ละมันได้จริงๆ** อันใดมันเกิดประโยชน์เราก็ประพฤติอันนั้นให้มันเกิดได้จริงๆ เมื่อเราเห็นในจิตของเราอย่างนี้เราก็สบาย ใครจะมาว่าอย่างไรก็ช่าง เราเชื่อจิตของตนเอง มันไม่วุ่นวาย จะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้อย่างนี้

ทีนี้พวกเราเป็นพระเล็กเณรน้อยบวชก็มาปฏิบัติ บางทีเห็นครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่ค่อยเดินจงกรม ไม่ค่อยนั่งสมาธิ ไม่ค่อยทำอะไรต่ออะไรของท่าน เราก็อย่าเอาตัวอย่างท่านนั้น ให้เอา **เยี่ยง** อย่าไปเอา **อย่าง** ท่าน

เยี่ยงมันเป็นอย่างหนึ่ง อย่างมันเป็นอย่างหนึ่ง คือสิ่งอะไรที่ท่านพออยู่สบายแล้ว ท่านก็อยู่สบายๆ ถึงท่านไม่ทำทางกาย ทางวาจา ท่านก็ทำของท่านทางใจ ไอ้สิ่งภายในจิตนั้นตามองไม่เห็น

การประพฤติปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานี้มันเป็นเรื่องของจิต ถึงแม้ไม่แสดงทางกาย ทางวาจา เรื่องจิตมันก็เป็นส่วนจิต ฉะนั้น เมื่อเห็นครูบาอาจารย์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมานานแล้ว พอสมควรแล้ว บางทีท่านก็ปล่อยกายวาจาของท่าน แต่ท่านคุมจิตของท่าน ท่านสำรวมอยู่แล้ว ถ้าเราเห็นเช่นนั้น เราก็ไปเอาอย่างท่านแล้วก็ปล่อยการปล่อยวาจาเราก็ปล่อยไปตามเรื่อง มันก็ไม่เหมือนกันเท่านั้น มันคนละที่ อันนี้ให้พิจาณา มันต่างกันเสียแล้ว มันคนละที่เสียแล้ว

อันนั้น เมื่อท่านนั่งอยู่ท่านก็ไม่มีความประมาท ท่านไม่วุ่นวายกับสิ่งทั้งหลาย แต่ท่านก็อยู่ในสิ่งอันนั้น อันนี้เราก็ไม่รู้จักท่าน สิ่งในใจมันไม่มีใครรู้จัก เราจะไปดูตัวอย่างข้างนอกอย่างเดียวนั้นก็ไม่ได้ เรื่องจิตนี้เป็นของสำคัญ

เรานี้ถ้าพูดไปก็ไปตามคำพูด ถ้าทำมันก็ไปตามการกระทำนั้น บางทีที่ท่านทำมาแล้ว กายของท่าน ท่านก็ทำได้ วาจาของท่าน ท่านก็พูดได้ แต่จิตของท่านไม่เป็นไปตามนั้น เพราะว่าจิตของท่านปรารภธรรมปรารภวินัยอยู่ เช่น บางอย่างท่านจะทรมานเพื่อนฝูงทรมานลูกศิษย์หรืออะไรต่างๆ การพูดมันก็หยาบ ไม่ค่อยเรียบร้อยทางกายของท่านก็หยาบ เมื่อเราไปเห็นเช่นนั้น เราเห็นแต่กายของท่าน ส่วนจิตนั้นที่ท่านปรารภธรรมหรือปรารภวินัยเรามองเห็นไม่ได้ อย่างไรก็ช่างมันเถอะ **ให้เรายึดเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า อย่าประมาท ความไม่ประมาทนี่แหละเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ความประมาทนั่นแหละคือความตาย ให้ถืออย่างนี้ ใครจะทำอย่างไรก็ช่างใครเถอะ เราอย่าประมาทเท่านั้น อันนี้เป็นของที่สำคัญ**

อันนี้ที่ผมกล่าวมานี้เพื่อจะเตือนท่านทั้งหลายว่า เวลานี้ เราสอบสนามหลวงมาเสร็จแล้ว แล้วก็มีโอกาสที่จะเที่ยวสัญจรไปมา แล้วก็มีโอกาสที่จะทำอะไรๆ หลายๆ อย่าง ขอให้ท่านทั้งหลายมีความสำนึกรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ปฏิบัติต้อง

สังวรสำรวมระวัง อย่างคำสอนที่ท่านสอนว่า *ภิกขุ* ท่านแปลว่า *ผู้ขอ* ถ้าแปลอย่างนี้ การปฏิบัติมันก็ไปรูปหนึ่ง หยาบๆ

ถ้าใครเข้าใจอย่าง**พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ภิกขุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร นี่มันก็ลึกซึ้งกว่ากันทั้งนั้น ผู้เห็นภัยในสงสารก็คือเห็นโทษของวัฏฏะทั้งหลายนั้น ในวัฏสงสารนี้มันมีภัยมากที่สุด แต่ว่าคนธรรมดาสามัญไม่เห็นภัยในสงสารนี้ เห็นความสนุกเห็นความสนานความรื่นเริงบันเทิงในโลกอันนี้** แต่ท่านว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร

สงสารนั้นคืออะไร *สังสาเร สุขัง สังสาเร ทุกขัง* ทุกข์ในสงสารนี้เหลือที่จะทนได้ มันมากเหลือเกินแหละ อย่างความสุขนี่มันก็เป็นสงสาร ท่านก็ไม่ให้เอาไปยึดมั่น ถ้าเราไม่เห็นภัยในสงสาร เมื่อเกิดความสุขเราก็ยึดความสุขนั้นเข้าไป ไม่รู้จักทุกข์ คล้ายๆ ไม่รู้จักความผิด เหมือนเด็กไม่รู้จักไฟ มันเป็นเช่นนั้น

ถ้าเราเข้าใจการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร ถ้ามีธรรมะข้อนี้ เข้าใจอย่างนี้ มันจมอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ที่ไหนก็ตาม ก็เกิดความสลด เกิดความสังเวช เกิดความรู้ตัว เกิดความไม่ประมาทอยู่นั่นแหละ ถึงท่านจะนั่งอยู่เฉยๆ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านจะทำอย่างไรอยู่ท่านก็เห็นภัยอยู่อย่างนั้น อันนี้มันอยู่คนละที่กันเสียแล้ว การปฏิบัตินี้ เรียกว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร

ถ้าเห็นภัยในสงสารแล้วท่านก็อยู่ในสงสารนี้แหละ แต่ท่านไม่ยึดอยู่ในสงสารนี้ คือ รู้จักสมมุติอันนี้ รู้จักวิมุตติอันนี้ ท่านจะพูดก็พูดต่างจากเรา ทำก็ทำต่างจากเรา คิดก็คิดต่างจากเรา นี่การปฏิบัติมันฉลาดกว่ากันอย่างนี้

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ท่านยังบอกว่า ให้เอาเยี่ยงของท่าน อย่าไปเอาอย่างท่าน มันมีเยี่ยงกับอย่าง ๒ อย่างคลุมกันอยู่ ถ้าว่าคนไม่ฉลาดก็ไปจับหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็ไม่ได้ อันนี้แหละ เวลานี้เราก็ต้องมีการมีงานอะไรหลายๆ อย่าง พวกเราทั้งหลายอย่าพากันเผลอ

ส่วนผมปีนี้ร่างกายไม่ค่อยสบาย ไม่ค่อยดี บางสิ่งบางอย่างผมก็มอบให้พระภิกษุสามเณรทุกๆ องค์ช่วยกันทำต่อไป บางทีผมก็พักผ่อน โดยมากก็ชอบเป็นอย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ทางโลกก็เหมือนกัน พ่อแม่ยังอยู่ลูกเต้าก็สบายสมบูรณ์ ถ้าพ่อแม่ตายไปแล้วลูกเต้าแตกกันแยกกัน เป็นคนรวยก็กลับเป็นคนจน อันนี้มันเป็นธรรมดาอยู่ในโลกนี้ มันมีอยู่แล้วและเรามองเห็นอยู่ เช่นว่าเมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ก็สบายสมบูรณ์บริบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าของเรา เป็นต้น เมื่อท่านยังทรงพระชนม์อยู่นั้นเรียกว่ากิจการต่างๆ นั้นก็เรียบร้อย มันดีทุกอย่าง เมื่อปรินิพพานไปแล้วนั้นน่ะ ความเสื่อมมันเข้ามาเลย

เพราะอะไร ก็เพราะเรานะ เมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ก็เกิดเผลอไปประมาทไป ไม่ขะมักเขม้นในการศึกษาและประพฤติปฏิบัติ ทางโลกก็เหมือนกัน พ่อแม่ยังอยู่แล้วก็ปล่อยให้พ่อแม่ อาศัยพ่อแม่เราว่ายังอยู่ ตัวเราก็ไม่เป็นการเป็นงาน เมื่อพ่อแม่ตายไปหมดแล้วก็ต้องเป็นคนจน ฝ่ายพระเจ้าพระสงฆ์เราก็เหมือนกัน ถ้าหากครูบาอาจารย์หนีหรือมรณภาพไปแล้ว ชอบคลุกคลีกัน ชอบแตกสามัคคีกัน ชอบเสื่อมเกือบทุกแห่งเลย อันนี้เป็นเพราะอะไร เพราะว่าเราทั้งหลายพากันเผลอตัวอยู่

เราอาศัยบุญบารมีของครูบาอาจารย์อยู่ เราก็ไม่เป็นอะไร สบาย ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์เสียไปแล้ว ลูกศิษย์ชอบแตกกัน ชอบแยกกัน ความเห็นมันต่างกัน องค์ที่คิดผิดก็ไปอยู่แห่งหนึ่ง องค์ที่คิดถูกก็ไปอยู่แห่งหนึ่ง ผู้ที่ไม่สบายใจหนีออกไปจากเพื่อนแล้วไปตั้งใหม่อีก ก่อกำเนิดขึ้นมาใหม่อีก มีบริษัทมีบริวารประพฤติดีประพฤติชอบขึ้นมาอีกในกลุ่มนั้น ชอบเป็นอย่างนี้ ปัจจุบันนี้ยังเป็นอย่างนั้น อันนี้เพราะพวกเราทำให้บกพร่อง บกพร่องเมื่อครูบาอาจารย์ยังอยู่ เรายังอาศัยความประมาทกันอยู่ ไม่หยิบเอาข้อวัตรปฏิบัติอันที่ท่านประพฤติปฏิบัติมานั้นยกเข้ามาใส่ใจของเราจะประพฤติปฏิบัติตามอย่างนั้นไม่ค่อยมี

แม้แต่ครั้งพุทธกาลก็เหมือนกัน เคยเห็นไหมพระภิกษุผู้เฒ่านั่นไงล่ะ สุภัททภิกขุนั่น พระมหากัสสปะมาจากปาวาล มาถามปริพาชกว่า

"พระพุทธเจ้าของเรายังสบายดีอยู่หรือเปล่า"

"พระพุทธเจ้าปรินิพพานไป ๗ วันเสียแล้ว"

พระทั้งหลายที่ยังมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานก็น้อยใจร้องไห้ ก็มี ครวญครางหลายๆ อย่าง

ผู้ถึงธรรมก็เห็นว่า "พระพุทธเจ้าของเราปรินิพพานไปแล้ว ไปด้วยดีแล้วหนอ"

ผู้ที่มีกิเลสมาก อย่างเช่นพระสุภัททะพูดว่า "ท่านจะร้องไห้ทำไม พระพุทธองค์ท่านนิพพานไปน่ะดีแล้ว เราจะอยู่สบายกัน เมื่อท่านยังอยู่นั้นจะทำอะไรก็ไม่ได้ จะพูดอะไรก็ไม่ได้ ขัดข้องทั้งนั้นแหละ เราอยู่ลำบากใจเรา อันนี้มันดีแล้ว ท่านนิพพานไปแล้ว สบายเลย อยากทำอะไรก็ทำ อยากพูดอะไรก็พูด อันนี้เราจะร้องไห้ทำไม"

มันเป็นมาแต่โน้น มันเป็นมาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น อย่างไรก็ตาม ถึงครั้งพระพุทธเจ้าเราก็เอานี้ไว้ไม่ได้ อย่างเรามีแก้วน้ำใบหนึ่ง เราพยายามรักษามันให้ดี ใช้แล้วก็เช็ดมัน เก็บมันไว้ที่สมควร ระมัดระวังแก้วใบนั้น มันจะได้ใช้ไปนานๆ เราใช้ไปเสร็จแล้วคนอื่นจะได้ใช้ต่อไปนานๆ ให้มันนานเท่าที่มันจะนานได้ ถ้าหากว่าเราใช้แก้วแตกวันละใบ วันละใบ วันละใบ กับการใช้แก้วใบหนึ่ง ๑๐ ปีจึงแตก มันก็ต่างกัน ดีกว่ากันไหม มันก็เป็นอย่างนั้น

อย่างการประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน อย่างพวกเราอยู่ด้วยกันหลายๆ องค์อย่างนี้นะ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ให้ดีมากสักสิบองค์เถอะ สิบองค์วัดป่าพงนี้ก็เจริญ เหมือนกับคนในบ้านๆ หนึ่งนั่นแหละ ขนาดสัก ๑๐๐ หลังคา มีคนดีสัก ๕๐ คน บ้านนั้นก็เจริญ อันนี้จะหาสัก ๑๐ คนก็ยาก อย่างวัดหนึ่งอย่างนี้นะ จะหาครูบาอาจารย์ประพฤติปฏิบัติมานั้น ผู้มีศรัทธาจริงจังนั้น ๕-๖ องค์ มันก็ยาก มันเป็นเช่นนั้น

อย่างไรก็ตาม พวกเราทั้งหลายก็ไม่มีหน้าที่อื่นอีกแล้ว นอกจากการประพฤติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น เพราะเรานี้ไม่มีอะไรแล้ว ดูซิ ใครเอาอะไรไหม ทรัพย์สมบัติเราก็ไม่เอาแล้ว ครอบครัวเราก็ไม่มีแล้ว อะไรทุกอย่างแม้แต่การฉันก็ยังฉันมื้อเดียว เราละมาหลายๆ อย่างแล้ว สิ่งที่มันดีกว่านี้เราละมาเยอะ คล้ายๆ กับที่ว่าเป็นพระนี้เราละหมดไม่มีอะไร สิ่งที่พวกเขาชอบๆ กันนั้นน่ะทิ้งหมด ก็ตกลงว่าเราบวชมาในพุทธศาสนานี้ก็เพื่อหวังการประพฤติปฏิบัติ เพราะเราละมาแล้วไม่เอาอะไรแล้ว เราจะมาคิดเอาอะไรอีก จะมาเอาโลภอีก จะมาเอาโกรธอีก จะมาเอาหลงอีก จะมาเอาอะไรต่างๆ ไว้ในใจของเราอีก อันนี้มันไม่สมควรแล้ว

ให้เราไปคิดว่า เราบวชกันทำไม เราปฏิบัติกันทำไม บวชมาปฏิบัติ ถ้าหากเราไม่ปฏิบัติก็อยู่เฉยๆ เท่านั้นแหละ ถ้าไม่ปฏิบัติก็เหมือนฆราวาส มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ทำธุระหน้าที่การงานของเรา นี่มันก็เสียเพศสมณะ ผิดความมุ่งหวังมาแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นก็เรียกว่าเราประมาทแล้ว เราประมาทแล้วก็เรียกว่าเราตายแล้ว อันนี้ให้เข้าใจ นานๆ ก็พิจารณาไปเถอะ

อย่าไปลืมความตายนี้ ดูซิ ถามว่าเมื่อเราตายมีเวลาไหม ถามตัวเราเสมอแหละ "ตาย...เมื่อไหร่ตาย" ถ้าเราคิดเช่นนี้จิตใจเราจะระวังทุกวินาทีเลยทีเดียว ความไม่ประมาทจะเกิดขึ้นมาทันที เมื่อความประมาทไม่มีแล้ว สติ ความระลึกได้ว่าอะไรเป็นอะไรก็เกิดมาทันที ปัญญาก็แจ่มแจ้ง เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งชัดเจนในเวลานั้น เราก็มีสติประคองอยู่รอบรู้อยู่ทางอารมณ์ทั้งกลางวันและกลางคืน ทุกสิ่งสารพัดนั่นแหละ ก็เป็นผู้มีสติอยู่

ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่ก็เป็นผู้สำรวม ถ้าเป็นผู้สำรวมอยู่ก็เป็นผู้ไม่ประมาท ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทก็เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องเท่านั้น อันนี้เป็นหน้าที่ของเราทั้งหลาย

ฉะนั้น วันนี้ขอพูดถวายพวกท่านทั้งหลาย ต่อไปนี้ถ้าหากว่าเราจะออกจากที่นี้ไปอยู่สาขาก็ตาม จะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม อย่าลืมตัว อย่าลืมตัวของตัว คือเรายังไม่สำเร็จเรายังไม่เสร็จสิ้น การงานของเรายังมีมาก ภาระของเรายังมีมาก คือข้อประพฤติปฏิบัติในการละการบำเพ็ญของเรายังมีมาก ให้เป็นห่วงไว้

พวกท่านทั้งหลายให้ตั้งใจทุกๆ องค์ จะอยู่ในสาขาก็ดี อยู่ในที่นี้ก็ดี ให้ท่านทรงข้อวัตรปฏิบัติไว้ เพราะว่าในเวลานี้พวกเราทั้งหลายรวมกันมากแล้ว หลายสาขาแล้ว ต้องให้ท่านพยายาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต่างสาขาต่างมีกำเนิดจากวัดป่าพง จะถือว่าวัดป่าพงนี้เป็นพ่อเป็นแม่เป็นครูบาอาจารย์ เป็นเยี่ยงอย่างของสาขาเหล่านั้นก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเณรครูบาอาจารย์ทุกองค์ซึ่งอยู่ประจำวัดป่าพงนี้ พยายามให้เป็นแบบเป็นตัวอย่างเป็นครูบาอาจารย์ของสาขาทั้งหลายเหล่านั้นให้เข้มแข็งในการประพฤติปฏิบัติตามหน้าที่ของพวกเราสมณะทั้งหลายต่อไป.

๑๕

สัมมาปฏิปทา

วันนี้พวกท่านทั้งหลายได้ตั้งใจมาอบรมที่วัดวนโพธิญาณ (เขื่อนสิรินธร) สถานที่ก็สงบระงับเป็นอย่างดี แต่ว่าสถานที่สงบนั้น ถ้าเราไม่สงบมันก็ไม่มีความหมายทุกๆ แห่ง สถานที่มันสงบทั้งนั้นแหละ ที่มันไม่สงบก็เพราะคนเรา แต่คนที่ไม่สงบไปอยู่ที่สงบก็เกิดความสงบได้ สถานที่มันก็อย่างเก่าของมันนั่นแหละ แต่ว่าเราต้องปฏิบัติให้ถึงความสงบนั้น

ให้พวกท่านทั้งหลายเข้าใจว่า การปฏิบัตินี้เป็นของยาก ฝึกอะไรอย่างอื่นๆ ทุกอย่างมันก็ไม่ยาก มันก็สบาย **แต่ใจของมนุษย์ทั้งหลายนี้ฝึกได้ยาก ฝึกได้ลำบาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ท่านก็ฝึกจิต** จิตนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก อะไรทั้งหมดในรูปธรรมนามธรรมนี้ มันรวมอยู่ที่จิต เช่นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้ส่งไปให้จิตอันเดียวเป็นผู้บริหารการงาน รับรู้รับฟังรับผิดชอบจากอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ฉะนั้น **การอบรมจิตนี้จึงเป็นของสำคัญ ถ้าใครอบรมจิตของตนให้สมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ปัญหาอะไรทุกอย่างมันก็หมดไป** ที่มันมีปัญหาอยู่ก็เพราะจิตของเรานี้เองยังมีความสงสัย ไม่มีความรู้ตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุให้มีปัญหาอยู่

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่าอาการทั้งหลายที่จะต้องปฏิบัตินั้น พวกท่านทั้งหลายก็ได้เตรียมมาพร้อมแล้วทุกคน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน อุปกรณ์ที่ท่านทั้งหลายจะนำไปปฏิบัตินั้น พร้อม ไม่ว่าอยู่ที่ไหนก็ตาม พร้อมอยู่ มีอยู่เป็นของพร้อมอยู่

เหมือนกันกับธรรมะ ธรรมะนี้เป็นของพร้อมอยู่ทุกสถานที่ อยู่ที่นี้ก็พร้อม อยู่ในส้วมก็พร้อม บนบกก็พร้อม ในน้ำก็พร้อม อยู่ที่ไหนมันพร้อมอยู่ทั้งนั้นแหละ ธรรมะเป็นของสมบูรณ์บริบูรณ์ แต่ว่าการประพฤติปฏิบัติของเรานี้ยังไม่พร้อม

องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราท่านมีรากฐานให้เราทั้งหลายปฏิบัติให้รู้ธรรมะไม่เป็นของมาก มันเป็นของน้อย แต่เป็นของที่ถูกต้อง เช่นว่า จะเปรียบเทียบให้ฟังเรื่องขน

ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้มันเป็นขน รู้จักขนเส้นเดียวเท่านั้น ขนในร่างกายเรานี้ทุกเส้น แม้ในร่างกายคนอื่นทุกเส้น ก็รู้กันหมดทั้งนั้นแหละ รู้ว่าเป็นขนทั้งนั้น หรือเส้นผม รู้จักผมเส้นเดียวเท่านั้น ผมบนศีรษะของเรา บนศีรษะของคนอื่น ก็รู้หมดทุกเส้นเหมือนกัน ที่รู้ก็เพราะว่ามันเป็นเส้นผมเหมือนกัน เรารู้ผมเส้นเดียว แต่ก็รู้ทุกเส้นผม

หรือจะเปรียบประหนึ่งว่าเรารู้จักกับคน ลักษณะของคนเหมือนตัวเรานี้ จะพิจารณาสกนธ์กายทุกประการนั้น เห็นแจ่มแจ้งในคนคนเดียวคือตัวเรา พบเห็นสภาวะทั้งหลายในตัวเราคนเดียวเท่านี้ คนในสกลโลกสกลจักรวาลนี้เราก็รู้กันหมดทุกๆ คน เพราะว่าคนมันก็เหมือนกันทั้งนั้น

ธรรมะนี้ก็เป็นอย่างนี้ เป็นของน้อย แต่ว่ามันเป็นของมาก คือความจริงพบสิ่งเดียวแล้วมันก็พร้อมกันไปหมด เมื่อเรารู้ความจริงตามเป็นจริงแล้ว ปัญหามันก็หมดไป

แต่ว่า**การปฏิบัตินี้มันยาก มันยากเพราะอะไร มันยากเพราะตัณหา ความอยาก ถ้าไม่อยากก็ไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยากก็ไม่พบธรรมะ อันนี้มันเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้** ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัตินี้มันมีความยุ่งยาก มีความลำบาก ถ้าไม่มีความอยากก็ไม่มีกำลังที่จะปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพราะความอยากก็วุ่นวายไม่มีความสงบ ทั้งสองอย่างนี้เป็นเหตุอยู่เสมอ

ดังนั้น ท่านทั้งหลายลองคิดดูซิว่าจะทำอะไรๆ ถ้าไม่อยากทำมันก็ทำไม่ได้ มันต้องอยากทำมันถึงทำได้ ถ้าไม่อยากจะทำก็ไม่ได้ทำ ก้าวไปข้างหน้ามันเป็นตัณหา

ถอยกลับมามันก็เป็นตัณหาทั้งนั้น ดังนั้น พระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติปฏิบัตินี้จึงว่าเป็นของยุ่งยาก เป็นของลำบากที่สุดอยู่เหมือนกัน

ที่เราไม่เห็นธรรมะก็เพราะตัณหา บางทีมันอยากอย่างรุนแรง คืออยากจะเห็นเดี๋ยวนี้ ธรรมะนี้ไม่ใช่ใจเรา ใจเราไม่ใช่ธรรมะ ธรรมะมันเป็นอย่างหนึ่ง ใจเรามันเป็นอย่างหนึ่ง มันคนละอย่างกัน ฉะนั้น แม้เราจะคิดอย่างไรก็ตาม อันนี้เราชอบเหลือเกิน แต่มันไม่ใช่ธรรมะ อันนี้เราไม่ชอบ ก็ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่ว่าเราคิดชอบใจอะไรอันนั้นเป็นธรรมะ เราคิดไม่ชอบใจอะไรอันนั้นไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่อย่างนั้น

แท้จริงใจของเรานี้เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเท่านั้น อย่างต้นไม้ตามป่านั่นแหละ ถ้ามันจะเป็นขื่อเป็นแปเป็นกระดาน มันก็มาจากต้นไม้ แต่ว่ามันเป็นต้นไม้อยู่ไม่ใช่ขื่อไม่ใช่แป มันเป็นต้นไม้อยู่ มันเป็นธรรมชาติเท่านั้น ก่อนที่จะทำประโยชน์ได้ ก็ต้องเอาต้นไม้มาแปรรูปออกไปเป็นขื่อ เป็นแป เป็นกระดาน เป็นโน่นเป็นนี่ เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน แต่มันแปรรูปมาเป็นหลายอย่าง เมื่อรวมกันมันก็เป็นต้นไม้อันเดียวกันเป็นธรรมชาติ

ถ้าหากว่ามันเป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น มันก็ไม่เกิดประโยชน์ขึ้นเฉพาะกับบุคคลที่ต้องการ จิตใจของเราก็เหมือนกันฉันนั้น มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งอยู่อย่างนั้น มันรู้จักการนึกคิด รู้จักสวยไม่สวยตามธรรมชาติของมัน ฉะนั้น จิตใจเรานั้นจะต้องถูกฝึกอีกครั้งหนึ่งก่อน ถ้าไม่ฝึกมันก็ไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ ฝึกให้รู้ว่ามันเป็นธรรมชาติ เราก็มาปรับปรุงธรรมชาตินั้นให้ถูกต้องตามที่ต้องการของมนุษย์ คือ ธรรมะ

ธรรมะนี้จึงเป็นของที่พวกเราทั้งหลาย จงปฏิบัติเอาเข้ามาในใจ เอาไว้ในใจของเรา ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้ พูดกันตรงๆ ง่ายๆ อ่านหนังสือเฉยๆ ก็ไม่รู้ เรียนเฉยๆ ก็ไม่รู้ มันรู้อยู่ แต่มันไม่รู้ตามที่เป็นจริง คือมันรู้ไม่ถึง

อย่างกระโถนใบนี้ ใครๆ ก็รู้ว่ามันเป็นกระโถน แต่ไม่รู้ถึงกระโถน ทำไมไม่รู้ถึงกระโถน ถ้าผมจะเรียกกระโถนว่าหม้อ ท่านจะว่าอย่างไร ทุกทีที่ผมใช้ท่านว่า "เอาหม้อมาให้ผมด้วยเถอะ" มันก็ต้องขัดใจท่านทุกที ทำไมล่ะ ก็เพราะว่าท่านไม่รู้

กระโถนถึงกระโถน ผมจะใช้ให้ท่านเอากระโถนมา แต่บอกให้เอาหม้อมาให้ผมหน่อย ท่านก็ไม่พบ "หม้ออยู่ที่ไหนหลวงพ่อ" ก็ชี้ไปที่กระโถนนั่นแหละ มันก็ไม่เข้าใจ ขัดใจกันเท่านั้น ปัญหามันก็เกิดขึ้นมา ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น เพราะท่านไม่รู้กระโถนถึงกระโถน ถ้าท่านรู้กระโถนถึงกระโถนแล้วมันก็ไม่มีปัญหาอะไร ท่านก็จะหยิบวัตถุอันนั้นมาให้ผมเลย

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น คือกระโถนใบนี้น่ะมันไม่มี เข้าใจไหม มันมีขึ้นมาเพราะเราสมมุติขึ้นว่านี่คือกระโถน มันก็เลยเป็นกระโถน สมมุติอันนี้มันรู้กันทั่วประเทศแล้วว่ามันเป็นกระโถนอย่างนี้ แต่กระโถนจริงน่ะมันไม่มี หรือใครจะเรียกให้มันเป็นหม้อมันก็เป็นให้เราอย่างนั้น จะเรียกให้เป็นอะไรมันก็เป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่า **"สิ่งสมมุติ"** ถ้าเรารู้ถึงกระโถนแล้ว เขาจะเรียกว่าหม้อก็ไม่มีปัญหา จะเรียกอะไรมันก็หมดปัญหาแล้ว เพราะเรารู้ ไม่มีอะไรปิดบังไว้ นั่นคือคนรู้จักธรรมะ

ทีนี้ย้อนเข้ามาถึงตัวเรา เช่น เขาจะพูดว่า "ท่านนี้เหมือนกับคนบ้านะ" "ท่านนี้เหมือนคนไม่พอคนนะ" อย่างนี้เป็นต้น ก็ไม่สบายใจเหมือนกัน ทั้งๆ ที่ตัวเราไม่เป็นจริงอะไร มันก็ยากอยู่นะ อยากได้อยากเป็น เพราะความอยากได้อยากเป็นมันไม่รู้จักพอ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

ฉะนั้น ถ้าเรารู้จักธรรมะ ตรัสรู้ธรรมตามความเป็นจริงแล้ว โลภ โกรธ หลงมันจึงหมดไป เพราะมันไม่มีอะไรทั้งนั้น อันนี้ควรปฏิบัติ

ปฏิบัติทำไมมันถึงยากมันถึงลำบาก เพราะว่ามันอยาก พอไปนั่งสมาธิปุ๊บก็ตั้งใจว่าอยากจะให้มันสงบ ถ้าไม่มีความอยากให้สงบ ก็ไม่นั่งไม่ทำอะไร พอเราไปนั่งก็อยากให้มันสงบ เมื่ออยากให้มันสงบไอ้ตัววุ่นวายก็เกิดขึ้นมาอีก ก็เห็นสิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นมาอีก มันก็ไม่สบายใจอีกแล้ว นี่มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าพูดให้เป็นตัณหา อย่ายืนให้เป็นตัณหา อย่านั่งให้เป็นตัณหา อย่านอนให้เป็นตัณหา อย่าเดินให้เป็นตัณหา ทุกประการนั้นอย่าให้เป็นตัณหา ตัณหาก็แปลว่าความอยาก ถ้าไม่อยากจะทำอะไร เราก็ไม่ได้ทำ

อันนั้น ปัญญาของเราไปถึงที่นี้มันก็เลยอู้เสีย ปฏิบัติไปไม่รู้จะทำอย่างไร พอไปนั่งสมาธิปุ๊บ ก็ตั้งความอยากไว้แล้ว

อย่างพวกเราที่มาปฏิบัติอยู่ในป่านี้ ทุกคนต้องอยากมาใช่ไหม นี่จึงได้มา อยากมาปฏิบัติที่นี่ มาปฏิบัตินี่ก็อยากให้มันสงบ อยากให้มันสงบก็เรียกว่าปฏิบัติเพราะความอยาก มาก็มาด้วยความอยาก ปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความอยาก เมื่อมาปฏิบัติแล้ว มันจึงขวางกัน ถ้าไม่อยากก็ไม่ได้ทำ จึงเป็นอยู่อย่างนี้ จะทำอย่างไรกับมันล่ะ

รูปนามหรือสกนธ์กายเรานี้มันจึงดูได้ยาก ถ้าหากไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่ของตนแล้วมันเป็นตัวของใคร อันนี้มันถึงแยกยาก มันถึงลำบาก เราจะต้องอาศัยปัญญา

ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงสอนว่า การกระทำก็กระทำด้วยการปล่อยวาง การกระทำด้วยการปล่อยวาง อันนี้ก็ฟังยากเหมือนกัน ถ้าจะปล่อยวางก็ไม่ทำเท่านั้น เพราะทำด้วยการปล่อยวาง เปรียบง่ายๆ ให้ฟัง เราไปซื้อกล้วยหรือซื้อมะพร้าวใบหนึ่งจากตลาดแล้วก็เดินหิ้วมา อีกคนหนึ่งก็ถาม

"ท่านซื้อกล้วยมาทำไม"
"ซื้อไปรับประทาน"
"เปลือกมันต้องรับประทานด้วยหรือ"
"เปล่า"
"ไม่เชื่อหรอก ไม่รับประทานแล้วเอาไปทำไมเปลือกมัน"
หรือเอามะพร้าวใบหนึ่งมาก็เหมือนกัน
"เอามะพร้าวไปทำไม"
"จะเอาไปแกง"
"เปลือกมันแกงด้วยหรือ"
"เปล่า"
"เอาไปทำไมล่ะ"
เอ้า จะว่าอย่างไรล่ะ เราจะตอบปัญหาเขาอย่างไร

ทำด้วยความอยาก ถ้าไม่อยากเราก็ไม่ได้ทำ ทำด้วยความอยากมันก็เป็นตัณหา นี่ถึงให้มันมีปัญญานะ อย่างกล้วยใบนั้น หวีนั้น เปลือกมันจะเอากินด้วยหรือเปล่า ไม่กินล่ะ เอาไปทำไมเปลือกมัน ก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลาเอามันทิ้ง มันก็ห่อเนื้อในมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเอากล้วยข้างในมันกินแล้วเอาเปลือกมันโยนทิ้งไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร นี่ก็เหมือนกัน การกระทำความเพียรก็เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าว่า อย่าทำให้เป็นตัณหา อย่าพูดให้เป็นตัณหา อย่าฉันให้เป็นตัณหา ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ทุกประการท่านไม่ให้เป็นตัณหา คือทำด้วยการปล่อยวาง เหมือนกับซื้อมะพร้าวซื้อกล้วยมาจากตลาดนั่นแหละ เราไม่ได้เอาเปลือกมันมากินหรอก แต่เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาจะทิ้งมัน เราก็ถือมันไว้ก่อน

การประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกันฉันนั้น สมมุติ วิมุตติ มันก็ต้องปนอยู่อย่างนั้น เหมือนกับมะพร้าวมันจะปนอยู่ทั้งเปลือกทั้งกะลาทั้งเนื้อมัน เมื่อเราเอามาก็เอามาทั้งหมดนั่นแหละ เขาจะหาว่าเรากินเปลือกมะพร้าวอย่างไร ก็ช่างเขาเป็นไร เรารู้จักของเราอยู่ เช่นนี้เป็นต้น

อันความรู้ในใจของตัวเองอย่างนี้เป็นปัญญาที่เราจะต้องตัดสินเอาเอง นี่เรียกว่าตัวปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อจะเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เอาเร็วและไม่เอาช้า ช้าก็ไม่ได้ เร็วก็ไม่ได้ จะทำอย่างไรดี ไม่มีช้า ไม่มีเร็ว เร็วก็ไม่ได้มันไม่ใช่ทาง ช้าก็ไม่ได้มันไม่ใช่ทาง มันก็ไปในแบบเดียวกันนี้

แต่ว่าพวกเราทุกๆ คนมันร้อนเหมือนกันนะ มันร้อน พอทำปุ๊บก็อยากจะให้มันไปไวๆ ไม่อยากจะอยู่ช้า อยากจะไปหน้า การกำหนดตั้งใจทำสมาธินี้ บางคนจึงตั้งใจเกินไป บางคนถึงกับอธิษฐานเลย จุดธูปปักลงไป กราบลงไป "ถ้าธูปดอกนี้ไม่หมด ข้าพเจ้าจะไม่ลุกจากที่นั่งเป็นอันขาด มันจะล้ม มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จะตายอยู่ที่นี้แหละ"

พออธิษฐานตั้งใจปุ๊บก็นั่ง พญามารมันก็เข้ามารุมเลย นั่งแผล็บเดียวเท่านั้นละ ก็นึกว่าธูปมันคงจะหมดแล้ว เลยลืมตาขึ้นดูสักหน่อย โอ้โฮ ยังเหลือเยอะ กัดฟัน

เข้าไปอีก มันร้อนมันรนมันวุ่นมันวาย ไม่รู้ว่าอะไรอีก เต็มทีแล้วนึกว่ามันจะหมด ลืมตาดูอีก โอ้โฮ ยังไม่ถึงครึ่งเลย สองทอดสามทอดก็ไม่หมด เลยเลิกเสีย เลิก ไม่ทำ นั่งคิดอาภัพอับจน แหม ตัวเองมันโง่เหลือเกิน มันอาภัพมันอย่างโน้นอย่างนี้ นั่งเป็นทุกข์ว่าตัวเองเป็นคนไม่จริง คนอัปรีย์ คนจัญไร คนอะไรต่ออะไรวุ่นวาย ก็เลยเกิดเป็นนิวรณ์ นี่ก็เรียกว่าความพยาบาทเกิด ไม่พยาบาทคนอื่นก็พยาบาทตัวเอง อันนี้ก็เพราะอะไร เพราะความอยาก

ความเป็นจริงนั้นน่ะ ไม่ต้องไปทำถึงขนาดนั้นหรอก **ความตั้งใจนะ คือตั้งใจในการปล่อยวาง ไม่ต้องตั้งใจในการผูกมัดอย่างนั้น** อันนี้เราไปอ่านตำรา เห็นประวัติพระพุทธเจ้าว่า ท่านนั่งลงที่ใต้ต้นโพธิ์นั้น ท่านอธิษฐานจิตลงไปว่า “ไม่ตรัสรู้ตรงนี้จะไม่ลุกหนีเสียแล้ว แม้ว่าเลือดมันจะไหลออกมาอะไรตามทีเถอะ” ได้ยินคำนี้เพราะไปอ่านดู แหม เราก็จะเอาอย่างนั้นเหมือนกัน จะเอาอย่างพระพุทธเจ้าเหมือนกันนี่ ไม่รู้เรื่องว่ารถของเรามันเป็นรถเล็กๆ รถของท่านมันเป็นรถใหญ่ ท่านบรรทุกทีเดียวก็หมด เราเอารถเล็กไปบรรทุกทีเดียวมันจะหมดเมื่อไหร่ มันคนละอย่างกัน เพราะอะไรมันถึงเป็นอย่างนั้น มันเกินไป บางทีมันก็ต่ำเกินไป บางทีมันก็สูงเกินไป ไอ้ที่พอดีๆ มันหายาก

อันนี้ผมก็พูดไปตามความรู้สึกของผมหรอก ผมปฏิบัติมาเป็นอย่างนี้ ก็ปฏิบัติให้ละความอยาก ถ้าไม่อยากมันจะได้ทำหรือ มันก็ติด แต่ทำด้วยความอยากมันก็เป็นทุกข์อีก ไม่รู้จะทำอย่างไร ยังงงเหมือนกันนะ

ทีนี้ผมจึงเข้าใจว่า **การปฏิบัติที่ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปเป็นของสำคัญมาก ต้องทำสม่ำเสมอ ท่านเรียกว่าอิริยาบถสม่ำเสมอ คือสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ทำให้มันดียิ่งๆ ขึ้นไป** ไม่ใช่ให้มันวิบัติกัน ปฏิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง วิบัติมันเป็นอย่างหนึ่ง โดยมากพวกเราทั้งหลายมาทำแต่เรื่องมันเป็นวิบัติกัน ขี้เกียจไม่ทำ ขยันจึงทำ นี่ผมก็ชอบเป็นอย่างนี้ ขี้เกียจไม่ทำ ขยันจึงทำ

พวกท่านทั้งหลายคิดดูซิว่าถูกหรือเปล่า ขยันจึงทำ ขี้เกียจไม่ทำ มันถูกธรรมะไหม มันตรงไหม มันเหมือนกับคำสอนไหม อันนี้ปฏิปทาของเรายังไม่สม่ำเสมอแล้ว ขี้เกียจ

หรือขยันต้องทำอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น โดยมากคนธรรมดาเรานั้นขยันจึงค่อยทำ ขี้เกียจไม่ทำ นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันปฏิบัติอยู่แค่นี้ ก็เรียกว่ามันวิบัติเสียแล้ว มันไม่ใช่ปฏิบัติ

การปฏิบัติจริงๆ แล้ว มันสุขก็ปฏิบัติ มันทุกข์ก็ปฏิบัติ มันง่ายก็ปฏิบัติ มันยากก็ปฏิบัติ มันร้อนก็ปฏิบัติ มันเย็นก็ปฏิบัติ นี่เรียกว่าตรงไปตรงมาอย่างนี้ ปฏิปทาที่เราต้องยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอน การมีความรู้สึกนึกคิดที่เราจะต้องปฏิบัติในหน้าที่การงานของเรานั้นต้องสม่ำเสมอ ทำสติให้สม่ำเสมอในอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน

นี่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็เหมือนอิริยาบถยืนให้เท่ากับเดิน เดินก็เท่ากับยืน ยืนก็เท่ากับนั่ง นั่งก็เท่ากับนอนนะ อันนี้ผมทำแล้ว ทำไม่ได้ ถ้าว่านักปฏิบัตินี้ต้องทำการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้ได้เสมอกัน จะทำได้สักกี่วันล่ะ จะยืนให้เสมอกับนั่ง ยืน ๕ นาที นั่ง ๕ นาที นอน ๕ นาที อะไรทั้งหลายนี้ ผมทำไม่นาน ก็มานั่งคิดพิจารณาใหม่ อะไรกันหนอ อย่างนี้คนในโลกนี้ทำไม่ได้หรอก ผมพยายามทำไปค้นคิดไป อ้อ มันไม่ถูกนี่ มันไม่ถูก ดูแล้วมันไม่ถูก ทำไม่ได้ นอนกับนั่งกับเดินกับยืน ทำให้มันเท่ากัน จะเรียกว่าอิริยาบถมันสม่ำเสมอกัน แบบท่านบอกไว้ว่าทำอิริยาบถให้สม่ำเสมอ อย่างนั้นไม่ได้

แต่ว่าเราทำอย่างนี้ได้ จิต พูดถึงส่วนจิตของเราให้มีสติความระลึกอยู่ สัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ ปัญญาความรอบรู้อยู่ อันนี้ทำได้ อันนี้น่าจะเอาไปปฏิบัติ คือเรียกว่า **ถ้าเราปฏิบัติ เราจะยืนอยู่ก็มีสติ เราจะนั่งอยู่ก็มีสติ เราจะเดินอยู่ก็มีสติ เราจะนอนก็มีสติอยู่สม่ำเสมออย่างนี้** อันนี้เป็นไปได้ จะเอาตัวรู้ไปเดิน ไปยืน ไปนั่ง ไปนอนให้เสมอกันทุกอิริยาบถเป็นไปได้ ดังนั้นเมื่อเราฝึกจิตของเรา จิตจะมีความรู้สม่ำเสมอในการปฏิบัติกับทุกอิริยาบถว่า พุทโธ พุทโธ **พุทโธ คือความรู้ รู้จักอะไร รู้จักภาวะที่ถูกต้อง รู้จักลักษณะที่ถูกต้องอยู่เสมอ**นั้น จะยืนก็มีจิตอยู่อย่างนั้น จะเดินก็มีจิตเป็นอยู่อย่างนั้น เออ อันนี้ได้ใกล้เข้าไปเหลือเกิน เฉียดๆ เข้าไปมากเหลือเกิน เรียกว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนอยู่นี้ มันมีสติอยู่เสมอทีเดียว

อันนี้รู้จักธรรมที่ควรละ รู้ธรรมที่ควรปฏิบัติ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เมื่อมันรู้สุข รู้ทุกข์ จิตใจเราจะวางตรงที่ว่ามันไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะว่าสุขนั้นมันก็เป็นทางหย่อน กามสุขัลลิกานุโยโค ทุกข์มันก็เป็นทางตึงคืออัตตกิลมถานุโยโค ถ้าเรารู้สุขรู้ทุกข์อยู่ เรารู้จักสิ่งทั้งสองนี้ ถึงแม้ว่าจิตใจเรามันจะเอนไปเอนมา เราก็ชักมันไว้ เรารู้อยู่ว่า มันจะเอนไปทางสุขก็ชักมันไว้ มันจะเอนไปทางทุกข์ก็ชักมันไว้ ไม่ให้มันเอนไป รู้อยู่ อย่างนี้ น้อมเข้ามาเส้นทางเดียว *เอโก ธัมโม* นี้ น้อมเข้ามาในทางที่รู้ ไม่ใช่ว่าเรา ปล่อยไปตามเรื่องของมัน

แต่ว่าเราปฏิบัติกันนี้มันก็อยากจะเป็นอย่างนั้นนะ มันปล่อยตามใจ ถ้าเราปล่อย ตามใจ มันสบายนะ แต่ว่ามันสบายก็เพื่อไม่สบาย อย่างมันขี้เกียจทำงานนี่ มันก็สบาย แต่ว่าเมื่อถึงเวลาจะกินไม่มีอะไรจะกิน มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น ผมก็ไปเถียงคำสอน ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่หลายบทหลายเหล่าเหมือนกัน สู้ท่านไม่ได้ ทุกวันนี้ผมก็ ยอมรับท่านแล้ว ยอมรับว่าธรรมะทั้งหลายของท่านถูกต้องทีเดียว ฉะนั้น จึงเอาคำสอน ของท่านนี้มาอบรมตัวเองและสานุศิษย์ทั้งหลาย นี่พูดตามความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นมา

การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือปฏิปทา ปฏิปทาคืออะไร คือการกระทำของตัวเรา นั่นแหละ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกประการ ปฏิปทาทางกาย ปฏิปทา ทางจิตของเรานั่นนะ วันนี้มันมีจิตใจเศร้าหมองในการทำงานกี่ครั้ง มีใจสบายไหม มีอะไร เป็นอะไรไหม อันนี้เราต้องรู้มันรู้จักตัวเองอย่างนี้ รู้แล้วมันวางได้ไหม อันที่ มันยังวางไม่ได้ก็พยายามปฏิบัติมัน เมื่อมันรู้ว่าวางไม่ได้ก็ถือไว้ เพื่อเอาไปพิจารณา ด้วยปัญญาเราอีก ให้มีเหตุผล ค่อยๆ ทำไป อย่างนี้เรียกว่าการปฏิบัติ อย่างเช่นวันนี้ มันขยันก็ทำ ขี้เกียจก็พยายามทำ ไม่ได้ทำมากก็ให้ได้สักครึ่งหนึ่งก็เอา อย่าไปปล่อย วันนี้ขี้เกียจไม่ทำ อย่างนี้ไม่ได้หรอก เสียหายเลย ไม่ใช่นักปฏิบัติแล้ว

ทีนี้ผมเคยได้ยิน “แหม ปีนี้ผมแย่เหลือเกิน” “ทำไม” “ผมป่วยทั้งปี ไม่ได้ ปฏิบัติเลย” โอ้โฮ มันจวนจะตายแล้วก็ยังไม่ปฏิบัติอีก จะไปปฏิบัติเมื่อไหร่ล่ะ ถ้าหากว่ามันสุขจะปฏิบัติไหม มันสุขก็ไม่ปฏิบัติอีก มันติดสุขเท่านั้นแหละ แต่ทุกข์ มันไม่ปฏิบัติ ก็ติดทุกข์อยู่นั่นแหละ ไม่รู้จะไปปฏิบัติกันเมื่อไหร่ ได้แต่รู้ว่ามันป่วย

มันเจ็บ มันไข้จวนจะตาย นั่นแหละให้มันหนักๆ เถอะ ทีนี้เห็นเราจะต้องปฏิบัติเอา เมื่อสบายเกิดขึ้นมามันก็ต้องชูใจของเรา ยกหูชูหางขึ้นไปสูงๆ อีก มันก็ต้องมาปฏิบัติมันอีก

สองอย่างนี้หมายความว่า **จะเป็นสุขก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นทุกข์ก็ต้องปฏิบัติ จะอยู่สบายๆ อย่างนี้ก็ต้องปฏิบัติ จะเป็นไข้อยู่ก็ต้องปฏิบัติ มันถึงจะถูกแบบ**

ถ้าเราคิดอย่างนี้ "ปีนี้ผมไม่ปฏิบัติ" "ทำไมไม่ปฏิบัติ" "ผมเป็นไข้ไม่สบายครับ" เออ เมื่อมันสบายมันก็ร้องเพลงไปเท่านั้นแหละ อย่างนี้มันเป็นความคิดผิดนะ ไม่ใช่ว่ามันไม่ผิด ดังนั้น พระโยคาวจรเจ้าท่านจึงมีปฏิปทาสม่ำเสมอในเรื่องจิตเป็นก็ให้เป็นแต่เรื่องกาย

มีระยะหนึ่งที่ผมพยายามปฏิบัติ ตอนนั้นปฏิบัติได้ประมาณห้าพรรษาแล้ว ก็อยู่กับเพื่อนมากๆ แหม มันรำคาญ เพื่อนคนนี้ก็พูดอย่างนั้นคนนั้นก็พูดอย่างนี้ เรานั่งอยู่กุฏิจะปฏิบัติกรรมฐานก็มีเพื่อนขึ้นไปคุยด้วย วุ่นวาย หนี หนีไปคนเดียว ว่าเพื่อนกวน เราไม่ได้ปฏิบัติ เบื่อ ไปอยู่ในป่ารก วัดป่า วัดร้างเล็กๆ ไปแล้วละ มีหมู่บ้านน้อยๆ ไปนั่งคนเดียว ไม่ได้พูดเพราะอยู่คนเดียวนี่ อยู่ได้สักประมาณ ๑๕ วัน ก็เกิดความคิดมาอีกแล้ว แหม อยากได้เณรเล็กๆ สักรูปหนึ่งก็ดีนะ อยากได้ปะขาวมาสักคนก็ดีนะ เพื่อจะได้มาใช้อะไรเล็กๆ น้อยๆ

นี่เราก็รู้อยู่ว่ามันจะออกมาท่าไหน ออกมาทั้งนั้นละ เอ แกนี่ตัวสำคัญนะ เบื่อเพื่อน เบื่อภิกษุสามเณรมาแล้ว ยังอยากเอาเพื่อนมาอีกทำไมเล่า "เปล่า" มันว่า "เอาเพื่อนที่ดี" แน่ะ คนดีมีที่ไหนล่ะ เห็นไหม หาคนดีเห็นไหม คนทั้งวัดมีแต่คนไม่ดีทั้งนั้นแหละ ดีเราคนเดียวละกระมัง เราจึงหนีเขามานี่

ต้องตามมันอย่างนี้ สะกดรอยมันไป มันรู้สึกขึ้นมา เออ อันนี้มันก็สำคัญเหมือนกันนะ แล้วคนดีอยู่ที่ไหนล่ะ ไม่มีคนดีทั้งนั้นแหละ คนดีอยู่ที่ตัวเรา ทุกวันนี้ผมก็ยังมาสั่งสอนลูกศิษย์ผมอยู่เสมอว่า **คนดีไม่มีที่อื่น อยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราดีเราไปไหนมันก็ดี** เขาจะนินทาเขาจะสรรเสริญ เราก็ยังดีอยู่ เขาจะว่าอะไร ทำอะไร เราก็

ยังดีอยู่ ถ้าเรายังไม่ดี เขานินทาเรา เราก็จะโกรธ ถ้าเขาสรรเสริญเรา เราก็จะชอบอย่างเก่าเท่านั้นแหละ

วันนั้นผมภาวนาได้อย่างนั้น มีความรู้สึกอย่างนั้น ก็รู้สึกตั้งแต่วันนั้นมา รู้ได้ตามเป็นจริง มีความจริงอยู่เท่าทุกวันนี้ อันความดีมันอยู่กับตัวเอง พอได้เห็นปุ๊บความรู้สึกมันลดลง มันจำตั้งแต่วันนั้นเลย ต่อมามีขึ้นมามันก็ปล่อยไป มีขึ้นมามันก็รู้ มีขึ้นมามันก็รู้เรื่อยไป อันนี้เป็นรากฐาน

เราจะไปอยู่ที่ไหน คนเขาจะรังเกียจหรือคนเขาจะว่าอะไร ก็ถือว่าไม่ใช่เขาดีหรือเขาชั่ว ถ้ามันดีมันชั่วคือตัวเรานี้ คนอื่นมันเรื่องคนอื่นเขา มันเป็นอยู่อย่างนั้น อย่าไปเข้าใจว่า แหม วันนี้มันร้อน วันนี้มันเย็น วันนี้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้นะ วันมันจะเป็นอย่างไรมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ความจริงตัวเรามันเสือกไสไปให้โทษเขาเท่านั้น ท่านว่าเห็นธรรมะเกิดกับตัวเองนี้ละมันแน่นอน และได้ความสงบระงับด้วย

ฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลายที่ได้มาอบรมในวันนี้ แม้ไม่กี่วัน ผมนึกว่าคงจะมีอะไรขึ้นมาหลายอย่าง มีขึ้นมาก็ยังไม่รู้มัน มีเยอะแยะ ไม่ใช่ว่าเรารู้มันนะ ที่ไม่รู้มันก็เยอะแยะ คิดถูกก็มีคิดผิดก็มี อะไรหลายๆ อย่างที่มันเป็นมา ฉะนั้น การปฏิบัติจึงว่ามันยาก

ถึงแม้พวกท่านทั้งหลายจะนั่งมันสงบไปบ้างก็อย่าคิดสรรเสริญมัน มันจะมีความวุ่นวายไปบ้างก็อย่าไปให้โทษมัน ถ้ามันดีก็อย่าเพิ่งไปชอบมัน ถ้ามันไม่ดีก็อย่าเพิ่งไปรังเกียจมัน พากันดูไปเถอะ ให้ท่านดูของท่านไป ดูไป อย่าเพิ่งไปว่ามัน ถ้ามันดีก็อย่าเพิ่งไปจับมัน ชั่วก็อย่าเพิ่งไปจับมัน เดี๋ยวมันจะกัดนะ ดีมันก็กัด ชั่วมันก็กัด อย่าเพิ่งไปจับมัน

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้จึงว่านั่ง นั่นแหละปฏิบัตินั่ง ดูไป มันมีอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วสลับซับซ้อนกันไปเป็นธรรมดาของมัน อย่าไปสรรเสริญจิตของเราอย่างเดียว อย่าไปให้โทษมันอย่างเดียว ให้รู้จักกาลรู้จักเวลามัน เมื่อถึงคราวสรรเสริญก็สรรเสริญมันหน่อย สรรเสริญให้พอดีอย่าให้หลง

เหมือนกับสอนเด็กนั่นแหละ บางทีก็เฆี่ยนมันบ้าง เอาไม้เรียวเล็กๆ เฆี่ยนมัน ไม่เฆี่ยนไม่ได้ อันนี้บางทีก็ให้โทษมันบ้าง อย่าให้โทษมันเรื่อยไป ให้โทษมันเรื่อยไป มันก็ออกจากทางเท่านั้นแหละ ถ้าให้สุขมันให้คุณมันเรื่อยๆ มันไปไม่ได้ การประพฤติปฏิบัติไม่ใช่อย่างนั้น เราปฏิบัติไปตามสายกลาง สายกลางคืออะไร **สายกลางนี้มันยาก ต้องเอาจิตของเราเป็นประมาณ จะเอาตัณหาของเราเป็นประมาณไม่ได้**

ฉะนั้น การปฏิบัติของท่านทั้งหลายนี้อย่าพึงถือว่า การนั่งหลับตาอย่างเดียวเป็นการปฏิบัติ เมื่อออกจากนั่งแล้วก็ออกจากการปฏิบัติ อย่าเข้าใจอย่างนั้น ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็รีบกลับมันเสีย ที่เรียกว่าการปฏิบัติสม่ำเสมอ คือเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น เมื่อเราจะออกจากสมาธิก็อย่าเข้าใจว่าออกจากสมาธิ เพียงแต่เปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น

ถ้าท่านทั้งหลายคิดอย่างนี้ก็จะสุขใจ เมื่อท่านไปทำงานอยู่ที่ไหน ไปทำอะไรอยู่ก็ดี ท่านจะมีการภาวนาอยู่เสมอ มีเรื่องติดใจ มีความรู้สึกอยู่เสมอ ถ้าหากท่านองค์ใดตอนเย็นๆ ก็มานั่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็เรียกว่าได้ออกแล้ว ไม่มีเยื่อใย ออกไปเลยส่งอารมณ์ไปเลย ตลอดทั้งวันก็ปล่อยใจตามอารมณ์ไป ไม่มีสติ เย็นต่อไปนึกอยากจะนั่ง พอไปนั่งปุ๊บก็มีแต่เรื่องใหม่ทั้งนั้นเข้ามาสุมมัน ปัจจัยเรื่องเก่าที่มันสงบก็ไม่มีเพราะทิ้งมันไว้ตั้งแต่เช้า มันก็เย็นนะสิ ทำอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็ยิ่งห่างไปทุกปีๆ

ผมเห็นลูกศิษย์ผมบางองค์ก็ถามเขา "เป็นอย่างไร ภาวนา" เขาตอบ "เดี๋ยวนี้หมดแล้วครับ" นี่เอาสักเดือนสองเดือนยังอยู่ พอสักปีสองปีมันหมดแล้ว ทำไมมันหมดก็มันไม่ยึดหลักอันนี้ไว้ เมื่อนั่งแล้วก็ออกจากสมาธิ ทำไปทำไป นั่งน้อยไปทุกที ทุกทีนั่งเดี๋ยวเดียวก็อยากออก นั่งประเดี๋ยวก็อยากออก นานๆ เข้าก็ไม่อยากจะนั่งเลย

เหมือนกับการกราบพระ เมื่อเวลาจะนอนก็อุตส่าห์กราบ กราบไปเรื่อยๆ บ่อยๆ นานๆ ใจมันห่างแล้ว ต่อไปไม่ต้องกราบ ดูเอาก็ได้ นานๆ ก็เลยไม่กราบ ดูเอาเท่านั้นแหละ มันจะส่งเราออกนอกคอกไม่รู้เรื่องอะไร นี่ให้เราทั้งหลายรู้ว่าสติมีไว้ทำไม ให้เป็นผู้ศึกษาสม่ำเสมออย่างนั้น

๑๖๒

การปฏิบัตินี้จึงเป็นการปฏิบัติสม่ำเสมอ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันเป็นของมันเสียจริงๆ คือ การทำเพียร การภาวนา มันเป็นที่จิต ไม่ใช่เป็นที่กายของเรา จิตของเรามันเลื่อมใสอยู่ จิตของเรามันตรงอยู่ มันมีกำลังอยู่ มันรู้อยู่ที่จิตนั้น จิตนั้นมันเป็นสิ่งสำคัญมาก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อิริยาบถทั้งหลายนั้นมารวมที่จิต จิตเป็นตัวรับภาระทำการงานมากเหลือเกิน เกือบทุกสิ่งทุกส่วน

ฉะนั้น เมื่อเราเข้าใจถูกมันก็ทำถูก เมื่อทำถูกแล้วมันก็ไม่ผิด ถึงทำแต่น้อยมันถูกน้อย เช่นว่า เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว ก็รู้สึกว่าวันนี้เรายังไม่ออก เราเปลี่ยนอิริยาบถมันตั้งอยู่อย่างเก่านั่นแหละ จะยืน จะเดินจะเหินไปมา มันก็มีสติอยู่สม่ำเสมอ ถ้าเรามีความรู้อย่างนั้น กิจธุระภายในใจของเราก็ยังมีอยู่ ถ้าเรานั่งตอนเย็นวันใหม่มานั่งลงไปมันก็เชื่อมกันได้ ติดต่อกันไปได้ มันก็มีกำลังมิได้ขาด มันเป็นอย่างนั้นมันก็ต้องสงบติดต่อกันอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่าปฏิปทาสม่ำเสมอ

การพูดจาปราศรัยการทำอะไรทุกประการนี้ ก็พยายามทำให้มันสม่ำเสมอในจิตนั้น ถ้าจิตใจของเรามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นไปเอง มันค่อยๆ เป็นไปเอง จิตใจมันจะสงบก็เพราะจิตใจมันรู้จักผิดถูก มันรู้จักเหตุการณ์ของมัน มันถึงจะสงบได้

เช่นว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี จะดำเนินอยู่ได้มันก็ต้องมีปัญญา บางคนเข้าใจว่าปีนี้ผมจะตั้งใจรักษาศีล ปีหน้าจะทำสมาธิ ปีต่อไปจะทำปัญญาให้เกิด อย่างนี้เป็นต้น เพราะเข้าใจว่ามันคนละอย่างกัน

ปีนี้จะทำศีล ใจไม่มั่นจะทำได้อย่างไร ปัญญาไม่เกิดจะทำได้อย่างไร มันก็เหลวทั้งนั้นแหละ ความเป็นจริงนั้นมันก็อยู่ในจุดเดียวกัน ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี **เมื่อเรามีศีลขึ้นมาสมาธิก็เกิดขึ้นเท่านั้น สมาธิเราเกิดขึ้นมาปัญญามันก็เกิดเท่านั้น มันเป็นวงกลมครอบกันอยู่อย่างนี้** มันเป็นอันเดียวกัน เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน เมื่อมันเล็กมันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันโตมามันก็เป็นมะม่วงใบนั้น เมื่อมันสุกมามันก็เป็นมะม่วงใบนั้น ถ้าเราคิดกันง่ายๆ อย่างนี้ มันก็เป็นธรรมะที่เราต้องปฏิบัติ

ไม่ต้องเรียนอะไรมากมาย ให้เรารู้มันเถิด รู้ตัวจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ รู้ข้อปฏิบัติของตัวเอง

ฉะนั้น การทำสมาธินี้ บางคนไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็เลิกก็หยุด หาว่าตนไม่มีบุญวาสนา แต่ว่าไปทำชั่วได้ บารมีชั่วทำได้ บารมีดีๆ ทำไม่ค่อยได้ เลิกเลย ปัจจัยมันน้อย มันเป็นกันเสียอย่างนี้แหละพวกเรา ไปเข้าข้างแต่อย่างนั้นล่ะ

ดังนั้น เมื่อท่านมีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ถึงแม้ว่าสมาธิมันทำยาก หรือมันทำง่าย หรือมันไม่ค่อยเป็นสมาธิ มันก็เป็นเพราะเรา ไม่ใช่เป็นเพราะสมาธิ มันเป็นเพราะเราทำไม่ถูกมัน ฉะนั้นการทำเพียรนี้ท่านจึงได้ว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ รู้มันเสียก่อนว่าเป็นสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ เมื่อความเห็นชอบ อะไรมันก็ชอบไปหมด สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมากัมมันโต สัมมาทุกอย่างทั้ง ๘ ประการนั้น มีสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นอันเดียวเท่านั้น มันก็เชื่อมกันไปเลย สม่ำเสมอกันไปเรื่อยๆ มันเป็นอย่างนั้น

อย่างไรก็ตามมันเถอะ อย่าไปไล่มันออกไปข้างนอกเลย ให้มันดูข้างในอย่างนี้ดีกว่า มันเห็นชัด อย่าพึงไปอ่านข้างนอก ทางที่ดีที่สุดนั้น ตามความเข้าใจผมนะไม่อยากจะให้อ่านหนังสือเลย เอาหนังสือใส่หีบปิดให้มันดีเสีย อ่านใจของตนเท่านั้นที่เราดูหนังสือมานี้ก็ตั้งแต่วันขึ้นโรงเรียน มาเรียนกันทั้งนั้น ดูแต่หนังสือกันจะเป็นจะตาย ผมว่ามันมีโอกาส มีเวลามากเหลือเกิน เวลาเช่นนี้เอาหนังสือใส่หีบปิดให้มันดีเสียเลย อ่านใจเท่านั้นแหละ เมื่อมันเกิดอะไรขึ้นมาในใจของเรานี่ มันเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ที่เราชอบใจไม่ชอบใจก็ตาม เราเห็นว่ามันผิดมันถูกก็ตามเถอะ ให้เราตัดมันไปเลยว่า อันนี้มันไม่แน่ จะเกิดอะไรขึ้นมาก็ช่างมันเถอะ สับมันลงไป ไม่แน่ไม่แน่ อย่างเดียว ขวานเล่มเดียวสับมันลงไป ไม่แน่ทั้งนั้นแหละ

ตลอดในเดือนหนึ่งที่มาพักอยู่ในวัดป่านี้ ผมว่ามันมีกำไรมากเหลือเกินจะได้เห็นของจริง **ไอ้ตัวไม่แน่คือตัวสำคัญนะ ตัวให้เกิดปัญญานะ** ยิ่งตามมันไม่แน่ ตัวไม่แน่ที่เราสับมันไป มันจะเวียนไปเวียนไปแล้วมาพบอีก เออ ไม่แน่จริงๆ มันโผล่มาเมื่อไรเอาป้ายปิดหน้ามันไว้ว่า มันไม่แน่ ติดป้ายมันไว้ปุ๊บ มันไม่แน่ ดูไปๆ เดี๋ยวมัน

๑๖๔

ก็เวียนมาอีก เวียนมาครบรอบ เออ อันนี้ไม่แน่ ขุดเอาตรงนั้น มันก็ไม่แน่ เห็นคนๆ เดียวกันที่มาหลอกเราอยู่กระทั่งเดือน กระทั่งปี กระทั่งเกิด กระทั่งตาย คนๆ เดียวมาหลอกเราอยู่เท่านั้น เราจะเห็นชัดอย่างนี้ มันจะเห็นว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง

ทีนี้เมื่อมันเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่ามันไม่แน่ เคยเห็นไหม ดูซิ นาฬิกาเรือนนี้ แหมสวยเหลือเกิน ซื้อมาเถอะ อีกไม่กี่วันก็เบื่อมันแล้ว ปากกาอันนี้สวยเหลือเกิน พยายามซื้อมันมา มันชอบไม่กี่เดือนก็เบื่อมันแล้ว เสื้อตัวนี้ซื้อมา ชอบมันเหลือเกินก็เอามาใส่ ไม่กี่วันทิ้งมันเสียแล้ว มันเป็นอยู่อย่างนี้ มันแน่ที่ตรงไหนล่ะ นี่ถ้าเห็นมันไม่แน่ทุกสิ่งทุกอย่าง ราคามันก็น้อยลง อารมณ์ทั้งหลายนั้นเป็นอารมณ์ที่ไม่มีราคาแล้ว

ของที่ไม่มีราคาแล้วเราจะเอาไปทำไม เก็บมันไว้ก็เหมือนผ้าเราขาด ก็เอามาเช็ดหม้อข้าวเอามาเช็ดเท้าเท่านั้น เห็นอารมณ์ทั้งหลายมันก็สม่ำเสมอกันอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นสามัญลักษณะ มีอะไรก็เสมอกันอย่างนั้น เมื่อเราเห็นอารมณ์ทุกอย่างเป็นเช่นนั้น เราก็เห็นโลก โลกนั้นคืออารมณ์ อารมณ์นั้นก็คือโลก

เราไม่หลงอารมณ์ก็ไม่หลงโลก ไม่หลงโลกเราก็ไม่หลงอารมณ์ เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ จิตก็มีที่อาศัย จิตก็มีรากฐาน จิตก็มีปัญญาหนาแน่น จิตอันนี้จะมีปัญหาน้อย แก้ปัญหาได้ทุกประการ เมื่อปัญหามันหมดไป ความสงสัยมันก็หมดไป อย่างนี้ความสงบมันก็ขึ้นมาแทน อันนี้เรียกว่าการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติกันจริงๆ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น.

๑๖

สัมมาสมาธิ

ให้เราเข้าใจในการปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรา ทั้งปฏิปทาก็ตาม ทั้งอุบายแนะนำพร่ำสอนสาวกทั้งหลายก็ตาม ให้เอาตัวอย่าง พระพุทธเจ้าท่านสอนข้อปฏิบัติเป็นอุบายให้เราละถอนทิฏฐิมานะ ไม่ใช่ว่าท่านปฏิบัติให้เรา เมื่อเลิกจากการฟังแล้วเราต้องมาสอนตัวเอง มาปฏิบัติตัวเอง ผลมันเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นตรงที่ท่านสอน ที่ท่านสอนเรานั้นเราเพียงแต่เข้าใจ แต่ว่าธรรมะนั้นยังไม่มีในใจ เพราะอะไร เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติ คือยังไม่ได้สั่งสอนตัวเรา พูดตรงๆ แล้วก็คือ **ธรรมะนี้เกิดที่การกระทำ จะรู้ก็อยู่ตรงที่การกระทำ จะสงสัยก็อยู่ตรงที่การกระทำ**

ธรรมที่เราฟังจากครูบาอาจารย์ก็จริงอยู่ แต่ว่าการฟังนั้นไม่สามารถที่จะให้เราบรรลุธรรมะได้ เป็นแต่เหตุให้รู้จักการปฏิบัติให้บรรลุธรรม การจะให้เราบรรลุธรรมนั้นเราก็ต้องเอาคำสอนของท่านมาทำขึ้นในใจของเรา ส่วนที่เป็นทางกายก็เอาให้กาย ส่วนที่เป็นทางวาจาก็เอาให้วาจา ส่วนที่เป็นทางใจก็เอาให้ใจปฏิบัติ หมายความว่าท่านสอนเราแล้ว เราก็กลับมาสอนตัวเราอีก ให้เป็นธรรม ให้รู้ธรรมตามทำนองนั้น

บุคคลที่เชื่อคนอื่น พระพุทธเจ้าของเราไม่ตรัสสรรเสริญว่าบุคคลนั้นเป็นปราชญ์ คนที่เป็นปราชญ์นั้นก็คือคนที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นธรรม จนเชื่อตัวของตัวไม่ต้องเชื่อคนอื่น

ในคราวหนึ่งครั้งพุทธกาล พระสารีบุตรและสาวกหลายรูปนั่งฟังธรรมด้วยความเคารพต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ท่านก็อธิบายธรรมะให้ความเข้าใจไป แล้วที่สุดท่านก็ย้อนถามพระสารีบุตรว่า

"ท่านสารีบุตรเชื่อแล้วหรือยัง"

พระสารีบุตรตอบว่า

"ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อ"

นี่เป็นตัวอย่าง แต่ว่าท่านรับฟัง คำที่ว่าท่านยังไม่เชื่อนั้นมิใช่ว่าท่านประมาท ท่านพูดความจริงออกมา ท่านรับฟังเฉยๆ คือปัญญายังไม่เกิด ท่านจึงตอบพระพุทธองค์ว่ายังไม่เชื่อ ก็เพราะว่ายังไม่เชื่อจริงๆ คำพูดนี้คล้ายๆ กับประมาท แต่ความจริงท่านมิได้ประมาทเลย ท่านพูดตามความจริงใจ ว่าท่านยังไม่เชื่อ

พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ "เออ สารีบุตร ดีแล้ว นักปราชญ์ไม่ควรเชื่อง่ายๆ ควรไตร่ตรองพิจารณา แล้วจึงเชื่อ"

คำที่ว่า เชื่อตนเอง นั้นก็มีหลายอย่างมีหลายลักษณะ ลักษณะอันหนึ่งมีเหตุผลที่ถูกต้องตามสัจธรรมแล้ว ลักษณะอีกอันหนึ่งมีเหตุผลที่ไม่ถูกต้องตามสัจธรรม ลักษณะอันนี้ประมาทเลย เป็นความเข้าใจที่ประมาท เป็นมิจฉาทิฏฐิไม่เชื่อใคร ยกตัวอย่างเช่น ทีฆนขพราหมณ์ พราหมณ์คนนี้เชื่อตนเองมาก ไม่เชื่อคนอื่น เมื่อพระพุทธเจ้ากับพระสารีบุตรลงมาจากดอยคิชฌกูฏ นั่งพักอยู่ ทีฆนขพราหมณ์ก็เข้าไปเรียนถามพระพุทธเจ้าให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง หรือจะว่าไปแสดงธรรมให้พระพุทธเจ้าฟังก็ได้ คือไปอวดรู้อวดความเห็นของตัวเอง

"ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ทุกอย่างไม่ควรแก่ข้าพเจ้า" ความเห็นเป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าก็ฟังทิฏฐิของทีฆนขพราหมณ์อยู่ ท่านเลยตอบว่า

"พราหมณ์ ความเห็นอย่างนี้ก็ไม่ควรแก่พราหมณ์เหมือนกัน"

พอพระพุทธเจ้าตอบสวนมา พราหมณ์ก็สะดุดใจ ไม่รู้ว่าจะพูดอะไร พระพุทธเจ้าจึงยกอุบายหลายอย่างขึ้นให้พราหมณ์เข้าใจ พราหมณ์ก็เลยหยุด พิจารณาจึงได้เข้าใจว่า "เออ ความเห็นของเรานี้มันไม่ถูก"

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบปัญหาเช่นนั้น พราหมณ์ก็ลดทิฏฐิมานะลง พิจารณาเดี๋ยวนั้น เห็นเดี๋ยวนั้น พลิกเดี๋ยวนั้นเลย เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือในเวลานั้น ได้สรรเสริญธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

"เมื่อได้รับธรรมะของพระผู้มีพระภาคแล้ว จิตใจของข้าพระองค์มีความแจ่มแจ้งใสสว่าง เหมือนอยู่ในที่มืดมีคนมาทำไฟให้สว่างฉันนั้น หรือเหมือนกะละมังที่มันคว่ำอยู่ มีคนมาช่วยหงายกะละมังขึ้น หรือเปรียบประหนึ่งว่าหลงทาง ไม่รู้จักทาง ก็มีคนมาชี้ทางให้ฉันนั้น"

อันนี้ความรู้ได้เกิดขึ้นที่จิตเดี๋ยวนั้น ที่จิตที่มันเปลี่ยนกลับเดี๋ยวนั้น ความเห็นผิดหายไป ความเห็นถูกก็เข้ามา ความมืดหายไปความสว่างก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ทีฆนขพราหมณ์นี้เป็นผู้ได้ดวงตาเห็นธรรม เพราะว่าในสมัยก่อนทีฆนขพราหมณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเห็นของตัวเอง และไม่รู้สึกว่าจะพยายามเปลี่ยนแปลงความเห็นเช่นนั้นด้วย เมื่อได้รับธรรมะของพระพุทธเจ้า จิตของท่านก็รู้ตามความเป็นจริงว่า ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนนั้นผิดไป เมื่อความรู้ที่ถูกเกิดขึ้น ก็เห็นความรู้ที่มีก่อนนั้นว่ามันผิด ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนอยู่ในที่มืดมีคนมาทำไฟให้สว่าง อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ในเวลานั้น ทีฆนขพราหมณ์ก็หลุดไปจากมิจฉาทิฏฐิที่ยึดถือไว้เช่นนี้

คนเราก็ต้องเปลี่ยนอย่างนี้ ปฏิบัติต้องเปลี่ยนต้องเห็นเช่นนี้จึงจะละมันไปได้ เรามาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ก่อนเราปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ แต่ก็เห็นว่ามันดีมันชอบอยู่นั่นเอง เราจึงทิ้งมันไม่ได้ เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติพิจารณาแล้ว เปลี่ยนกลับหน้ามือเป็นหลังมือ คือผู้รู้ธรรม หรือปัญญาเกิดขึ้นที่จิตนั้น จึงมีความสามารถเปลี่ยนความเห็นเพราะความรู้อันนั้นตามรักษาจิต

๑๖๘

ฉะนั้น นักประพฤติปฏิบัตินี้ จึงสร้างความรู้ที่เรียกกันว่า **"พุทโธ"** คือ ผู้รู้อันนี้ให้เกิดขึ้นที่จิต แต่ก่อนผู้รู้ยังไม่เกิดขึ้นที่จิต รู้แต่ไม่แจ้ง รู้แต่ไม่จริง รู้แต่ไม่ถึง ความรู้อันนั้นจึงอ่อนความสามารถ ไม่มีความสามารถที่จะสอนจิตของเราได้ ในเวลานั้นจิตนั้นได้กลับเปลี่ยนออกมาเพราะความรู้อันนี้ เรียกว่าปัญญาหรือญาณรู้ยิ่งกว่ารู้มาแต่ก่อน ผู้รู้แต่ก่อนนั้นรู้ไม่ถึงที่สุด จึงไม่มีความสามารถแนะนำจิตของเราให้ถึงที่สุดได้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเราจึงให้น้อมเข้ามาเป็นโอปนยิโก น้อมเข้า อย่าน้อมออกไป หรือน้อมออกไปแล้วให้น้อมเข้ามาดูเหตุผลมัน ให้หาเหตุหาผลที่ถูกต้องทุกอย่าง เพราะว่าของภายนอกและของภายในนั้นมันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังนั้น **การปฏิบัตินี้คือการมาสร้างความรู้อันหนึ่ง ให้มีกำลังมากกว่าความรู้ที่มีอยู่แล้ว คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต ภาษาจิต รู้อุบายของกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น**

พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านก็ตัดสินใจของท่านยังไม่ได้เหมือนกัน เมื่อท่านออกบวชใหม่ๆ ก็แสวงหาโมกขธรรม ดูอะไรท่านก็ดูทุกอย่างให้มีปัญญา แสวงหาครูบาอาจารย์ อุทกดาบสอย่างนี้ท่านก็ไป เข้าไปปฏิบัติดู ยังไม่เคยนั่งสมาธิท่านก็ไปนั่ง นั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หลับตา อะไรๆ ปล่อยวางไปหมด จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง แต่เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว ความคิดมันก็โผล่ขึ้นมาอีก เมื่อมันโผล่ขึ้นมาแล้วจิตก็เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในที่นั้น ท่านก็รู้ว่า เออ อันนี้ปัญญาเรายังไม่รู้ ยังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่เข้าถึง ยังไม่จบ ยังเหลืออยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านก็ได้ความรู้เหมือนกัน

ตรงนี้ไม่จบท่านก็ออกไปใหม่ แสวงหาครูบาอาจารย์ใหม่ เมื่อออกจากครูบาอาจารย์องค์นี้ท่านก็ไม่ดูถูกดูหมิ่น ท่านทำเหมือนกันกับแมลงภู่ที่เอาน้ำหวานในเกสรดอกไม้ไม่ให้ดอกไม้ช้ำ แล้วไปพบอาฬารดาบสก็เรียนอีก ได้ความรู้สูงกว่าเก่าเป็นสมาบัติอีกขั้นหนึ่ง

เมื่อออกจากสมาบัติแล้ว พิมพา ราหุล ก็โผล่ขึ้นมาอีก เรื่องราวต่างๆ ก็เกิดขึ้นมา ยังมีความกำหนัดรักใคร่อยู่ ท่านก็เห็นในจิตของท่านว่า อันนี้ก็ไม่ถึงที่สุดเหมือนกัน

ท่านก็เลิกราอาจารย์องค์นี้ไป แต่ยอมรับฟังและพยายามทำไปจนสุดวิสัยของท่าน ท่านตรวจดูผลงานของท่านตลอดกาลตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าท่านทำแล้วก็ทิ้งไป ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านติดตามผลงานของท่านตลอดเวลาทีเดียว

แม้กระทั่งการทรมาน เมื่อทรมานเสร็จก็เห็นว่า การทรมานอดข้าวอดปลา ทรมานให้ร่างกายซูบซีดนี้ มันเป็นเรื่องของกาย กายมันไม่รู้เรื่องอะไร คล้ายๆ กับว่าไปตามฆ่าคนที่ไม่ได้เป็นโจร ไอ้คนที่เป็นโจรนั้นไม่ได้สนใจ เขาไม่ได้เป็นโจรเข้าใจว่าเขาเป็นโจร เลยไปตะคอกใส่พวกนั้น ไปคุมขังแต่พวกนั้น ไปเบียดเบียนแต่พวกนั้นเรื่อย เป็นไปในทำนองนี้ เมื่อท่านพิจารณาแล้วก็เห็นว่า ไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่องของจิต อัตตกิลมถานุโยโคนี้พระพุทธเจ้าผ่านแล้ว รู้แล้ว จึงเข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องกาย ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ทางจิต

เรื่องกายก็ดี เรื่องจิตก็ดี ดูแล้วก็ให้รวมเป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขังเป็นเรื่องอนัตตา มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติอันหนึ่ง มีปัจจัยให้เกิดขึ้นมาแล้วมันก็ตั้งอยู่ตั้งอยู่แล้วก็สลายไป มีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้นมาอีก เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วมันก็สลายไปอีก ที่มันเป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่มีอะไรเป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น สุขก็ไม่มีตัวตน ทุกข์ก็ไม่มีตัวตน เมื่อค้นคว้าหาตัวตนจริงๆ แล้วไม่มี มีเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปมันก็หมุนเวียนเปลี่ยนไปเท่านั้น

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายนั้นก็มักเข้าใจว่า การเกิดขึ้นนั้นเป็นเรา การตั้งอยู่เป็นเรา การดับไปนั้นเป็นเรา ก็ไปยึดสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างอื่น เช่นว่าเกิดแล้วไม่อยากให้สลายไป สุขแล้วไม่อยากให้ทุกข์ ทุกข์ไม่อยากให้เกิด ถ้าทุกข์เกิดแล้วอยากให้ดับเร็ว ๆ หรือไม่ให้เกิดเลยดีมากอย่างนี้ นี่ก็เพราะเห็นว่ารูปนามนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงมีความปรารถนาอยากจะให้รูปนามเป็นอย่างนั้น

ถ้าความเห็นเป็นอย่างนี้ มันก็คล้ายๆ กับว่าสร้างทำนบสร้างเขื่อนไม่มีทางระบายน้ำ โทษมันก็คือเขื่อนมันจะพังเท่านั้นเอง เพราะไม่มีทางระบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น นี่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า เมื่อความคิดความเห็นเป็นเช่นนี้ อันนี้แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อคิดเช่นนั้นเข้าใจเช่นนั้น ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ท่านเห็นเหตุอันนี้ท่านจึงสละ นี้คือ *สมุทัยสัจ ทุกขสัจ นิโรธสัจ มรรคสัจ* มันติดอยู่ตรงนี้เท่านั้น คนจะหมดสงสัยก็จะหมดที่ตรงนี้ เมื่อเห็นว่าอันนี้มันเป็นรูปนาม หรือกายกับใจ พิจารณาแล้วที่มันเกิดมาแล้ว ก็ให้เข้าใจว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มันเป็นไปตามธรรมชาติ ตั้งอยู่อย่างนั้น

ที่เรามาปฏิบัติให้รู้ตามสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราไม่มีอำนาจไปบริหารการงานในที่นั้น เราจะไปเป็นเจ้ากี้เจ้าการไปแต่งไปตั้งตรงนั้นไม่ได้ มันจะเป็นทุกข์เพราะเราไม่ใช่เจ้าของ เราจะเข้าใจว่าเป็นเราเป็นเขาไม่ได้ ทั้งกายและจิตอันนี้ ถ้าเรารู้อันนี้ตามเป็นจริงแล้วมันก็มีอยู่ แล้วก็เห็นอยู่ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เหมือนกับก้อนเหล็กแดงๆ ก้อนหนึ่งที่เขาเอาไปเผาไฟแล้ว มันร้อนอยู่ทั้งหมดนั่นแหละ จะเอามือไปแตะข้างบนมันก็ร้อน ไปแตะข้างล่างก็ร้อน ไปแตะข้างๆ มันก็ร้อน ไปแตะค่อนทางนี้ทางโน้นก็ร้อน เพราะอันนั้นมันร้อน ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

โดยมากปกติของเรานะ เมื่อเรามาปฏิบัติ มันก็อยากมีอยากเป็นอยากรู้อยากเห็น แต่ว่าไม่รู้จะไปเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะไปเห็นอะไร ผมเคยเห็นลูกศิษย์คนหนึ่งมาปฏิบัติกับผม ครั้งแรกมาปฏิบัติจิตมันวุ่นวาย เมื่อมันวุ่นวายก็เกิดความสงสัยไม่หยุดเหมือนกัน แล้วก็ทำไปสอนไปเรื่อยๆ ให้มันสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็ยังหลงอยู่อีกว่าจะทำให้เป็นอย่างไรต่อไปอีก แน่ะ วุ่นวายเข้าอีกแล้ว เขาชอบความสงบ ป่านี้มันทำจิตให้สงบแล้วแต่ก็ไม่เอาอีก ถามว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ฉะนั้น **การปฏิบัติทุกอย่างนี้ พวกเราทั้งหลายต้องทำด้วยการปล่อยวาง การปล่อยวางนั้นมันจะปล่อยวางได้อย่างไร คือเกิดความรู้เท่ามันเสีย ให้เรารู้ว่าลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ ลักษณะของกายมันเป็นอย่างนี้ เรานั่งเพื่อความสงบ แต่ว่านั่งเข้าไปแล้วมันเห็นความไม่สงบ คืออาการของจิตมันเป็นอยู่อย่างนั้นเอง**

พอเราตั้งจิตกับลมหายใจของเราที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก เราจะทำสมาธิ เราก็ยกความรู้ขึ้นมาตั้งตรงนี้ไว้ เมื่อยกขึ้นมาตั้งเรียกว่าเป็น*วิตก* [๑] คือยกไว้เมื่อยกเป็นวิตก กำหนดอยู่ที่นี่เป็น*วิจาร* [๒] คือการวิจัยที่ปลายจมูก หรือที่ลมนี้ไปเรื่อยๆ วิจารนี้มันจะคลุกคลีกับอารมณ์ของเรานั้น อารมณ์อะไรก็ช่างมันเถอะ มันก็ต้องพิจารณาเรื่องที่มันเกิดขึ้นมาคลุกคลีกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปเป็นธรรมดาของมันเราก็คิดว่าจิตมันไม่นิ่งไม่อยู่เสียแล้ว ความเป็นจริงอันนั้นมันเป็นวิจาร มันต้องคลุกคลีไปกับอารมณ์นั้น

ทีนี้เมื่อมันถลำมากไปในทางที่ไม่ดี มันจะดึงความรู้สึกของจิตออกห่างไปมาก เมื่อเรามีสติอีกก็ตั้งใจขึ้นใหม่ ยกขึ้นมาตั้งตรงนี้อีก เรียกว่าวิตก เมื่อเราตั้งขึ้นสักประเดี๋ยวหนึ่งมันก็เกิดวิจาร พิจารณาคลุกคลีไปกับอารมณ์เรื่อยไป แต่เมื่อเราเห็นอาการเป็นเช่นนี้ ความไม่รู้ของเราก็เกิดขึ้นมาว่า มันไปทำไม เราอยากให้มันสงบ ทำไมมันไม่สงบ นี่เราทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นของเรา

ความเป็นจริงอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปเพิ่มว่าอยากให้มันนิ่งทำไมมันไม่นิ่ง เกิดความไม่พอใจ เลยเอาไปทับกันเข้าไปอีกทีหนึ่ง ก็ยิ่งเพิ่มความสงสัยเพิ่มความทุกข์เพิ่มความวุ่นวายขึ้นมาอีกตรงนั้น ความเป็นจริงถ้าหากมันมีวิจาร คิดไปตามเรื่องตามราวกับอารมณ์เรื่อยๆ ไปอย่างนั้น ถ้าเรามีปัญญาเราก็ควรคิดว่า เออ เรื่องจิตมันเป็นอย่างนี้เอง นั่น ผู้รู้บอกอยู่ตรงนั้น บอกให้รู้ตามความจริงเรื่องจิตมันเป็นของมันอยู่แล้วอย่างนี้ มันก็สงบลงไป

เมื่อไม่สงบ เราก็ยกเป็นวิตกขึ้นมาตั้งใหม่ ได้พักหนึ่งแล้วมันก็สงบ อีกหน่อยมันก็เกิดวิจารอีก วิตกวิจารมันเป็นอยู่อย่างนี้ วิจารไปตามอารมณ์ เมื่อวิจารไปมันก็จางไป จางไป เราก็ยกขึ้นมาอีกอยู่อย่างนี้ คือการกระทำความเพียรของเรา

การกระทำในเวลานี้ต้องทำโดยการปล่อยวาง เห็นการวิจารไปกับอารมณ์ อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้นไม่ใช่ว่าจิตเราวุ่น แต่เราไปคิดผิดเท่านั้นว่าเราไม่อยากให้มันเป็น

---

[๑] วิตก–ความตริ ตรึก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เป็นข้อหนึ่งในองค์ฌาน ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา)

[๒] วิจาร–ความตรอง การกำหนด พิจารณา ตามเฟ้นอารมณ์ เป็นข้อสองในองค์ฌาน ๕

อย่างนั้น ตรงนี้เป็นเหตุขึ้นมาแล้วก็ไม่สบาย ก็เพราะเราอยากให้มันสงบเท่านี้ ตรงนี้เป็นเหตุคือความเห็นผิด ถ้าเรามาเปลี่ยนความเห็นสักนิดหนึ่ง ว่าอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เท่านี้มันก็ลดลงแล้ว นี่เรียกว่า การปล่อยวาง

ทีนี้ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น คือทำด้วยการปล่อยวาง ปล่อยอยู่ในการกระทำ กระทำอยู่ในการปล่อย อย่างนี้ ให้มันเป็นลักษณะอย่างนี้อยู่ในใจของเรา เรื่องวิจารนั้นมันก็ไม่มีอะไร ถ้าจิตเราหยุดวุ่นวายเช่นนั้น เรื่องวิจารนั้นมันจะเป็นเรื่องซอกค้นหาธรรมะ ถ้าเราไม่ซอกค้นหาธรรมะ มันจะไปเกิดวุ่นวายอยู่ตรงนั้น

ความเป็นจริงวิตกแล้วก็วิจาร วิตกแล้วก็วิจาร วิจารมันจะค่อยๆ ละเอียดไปเรื่อยๆ ทีแรกมันก็วิจารประปรายทั่วๆ ไป พอเรารู้ว่าอาการของจิตมันก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ทำอะไรให้ใครทั้งนั้น มันเป็นที่เราไปยึดมั่นถือมั่น อย่างน้ำมันไหล มันก็ไหลของมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปยึดมั่นว่าไหลไปทำไม เกิดทุกข์แล้ว ถ้าเราเข้าใจว่า น้ำก็ไหลไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีทุกข์แล้ว เรื่องวิจารนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น วิตกแล้วก็วิจาร วิตกแล้วก็วิจารคลุกคลีกับอารมณ์ แล้วเอาอารมณ์นั้นมาทำกรรมฐานให้จิตสงบ เอาอารมณ์นั้นมากำหนด วิจารนี้ก็ทำนองเดียวกับอารมณ์นั้น

ถ้ามันรู้เรื่องของจิตอย่างนี้ มันก็ปล่อยวางนะ เหมือนกับปล่อยน้ำให้มันไหลไป เรื่องวิจารนั้นก็ละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไป มันจะหยิบเอาสังขารขึ้นมาวิจารก็ได้ เอาความตายมาวิจารก็ได้ เอาธรรมะอันใดมาวิจารก็ได้ ถูกจริตขึ้นเมื่อใดก็เกิดความอิ่มขึ้นมา

ความอิ่มคืออะไร คือ *ปีติ* เกิดปีติความอิ่มใจขึ้นมา ความขนพองสยองเกล้าซู่ซ่าขึ้นมา หรือตัวเบา ใจมันก็อิ่ม นี่เรียกว่า ปีติ แล้วก็มี *สุข* ในที่นั้น ความสุขมันปะปนอยู่ที่นั้น ทั้งมีความสุขทั้งมีอารมณ์ผ่านอยู่ ก็เป็น *เอกัคคตารมณ์* แน่ะ เอกัคคตารมณ์คืออารมณ์อันเดียว

ถ้าพูดไปตามขณะของจิตมันต้องเป็นอย่างนี้ *วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา* ถ้าขั้นที่สองไปเป็นอย่างไรล่ะ จิตมันละเอียดแล้ว วิตกวิจารมันหยาบ มันก็ล้นไปอีก

มันก็ทิ้งวิตกวิจาร เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา อันนี้เรื่องจิตมันดำเนินการเอง เราไม่ต้องรู้อะไร ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ บัดนี้ปีติไม่มี เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา เราก็รู้จัก ปีติหนีไปไหน ไม่หนีไปที่ไหนหรอก จิตของเรามันละเอียดขึ้นไป ก็ทิ้งส่วนที่มันหยาบเท่านั้น ส่วนไหนมันหยาบมันก็ทิ้งไป ทิ้งไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดของมันแล้ว คือมันทิ้งๆ ไป เหลือเอกัคคตากับอุเบกขา มันก็ไม่มีอะไร มันจบอย่างนั้น

เมื่อจิตดำเนินการประพฤติปฏิบัติมันจะต้องไปในรูปนี้ แต่ขอให้เรามีปัญญาเสียหน่อยหนึ่งว่า ที่เราทำครั้งแรกนี้น่ะ เราต้องการให้จิตสงบ แต่จิตมันก็ไม่สงบ เราอยากให้มันสงบก็ไม่สงบ อันนี้คือเราทำด้วยความอยาก แต่เราไม่รู้จักว่าทำด้วยความอยาก คือเราอยากให้มันสงบ มันไม่สงบอยู่แล้วเราก็ยิ่งอยากให้มันสงบ ไอ้อยากนี้ละ มันเป็นเหตุมิใช่อื่น

อยากให้สงบนี้เราไม่เข้าใจว่าเป็นตัณหา ก็เหมือนเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก ยิ่งอยากขึ้นก็ยิ่งไม่สงบขึ้น แล้วก็เลิกกันเท่านั้น ทะเลาะกันไปเรื่อยๆ ไม่ได้หยุดหรอก นั่งทะเลาะกันคนเดียว นี้ก็เพราะอะไร

เพราะเราไม่น้อมกลับมาว่า เราจะตั้งจิตอย่างไร ให้รู้สภาวะของมันว่า อาการของจิตมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ถ้ามันเกิดมาแล้วเวลาใดก็พิจารณาเรื่องมันเป็นอย่างนั้น เรื่องจิตนี้ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ มันไม่ไปทำให้ใครหรอก ถ้าเราไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นมันเป็นโทษ แต่ความเป็นจริงมันไม่มีโทษหรอก เห็นว่าลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้นเท่านั้นแหละ

เราจะตั้งวิตกวิจาร วิตกวิจารมันก็ผ่อนลงมา ผ่อนลงมาเรื่อยๆ มันก็ไม่รุนแรงที่มันมีอารมณ์มาเราก็วิจารไป คลุกคลีไปกับอารมณ์ มันจะรู้เรื่องเกี่ยวกับอารมณ์นั่นเองมิใช่อื่น อันนี้เราไปทะเลาะกันเสียก่อนแล้ว ก็เพราะเราตั้งใจเหลือเกินว่า เราอยากทำความสงบ เมื่อนั่งปุ๊บ อารมณ์มากวนเลย ยกขึ้นมาเท่านี้ก็ไม่อยู่แล้ว ก็พิจารณาออกไปตามอารมณ์เลย ก็นึกว่ามันมากวนเรา ความเป็นจริงมันเกิดจากที่นี้ เกิดจากความเห็นที่มันอยากๆ นี้แหละ

๑๗๔

ถ้าหากเราเห็นว่าเรื่องจิตนี้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันก็อาศัยการไปการมาอย่างนั้น ถ้าเราไม่เอาใจใส่มัน ถ้าเรารู้เรื่องของมันเสียแล้ว เหมือนกันกับเรารู้เรื่องของเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้จักอะไร มันจะพูดกับเรา พูดกับแขก มันจะพูดอย่างไรก็พูดไปตามเรื่องของมัน ถ้าเราไม่รู้เรื่องของเด็กเราก็โกรธก็เกลียดขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องของเด็กแล้วเราก็ปล่อย เด็กมันก็พูดของมันไปอย่างนั้น เมื่อเราปล่อยอย่างนี้ ความไปยึดในเด็กนั้นก็ไม่มี เราจะปรึกษากันกับแขก เราก็พูดไปตามสบาย เด็กมันก็คุยกันเล่นไปตามเรื่องของมัน เรื่องของจิตมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ไม่มีพิษอะไรนอกจากเราไปหยิบมันขึ้นมา เลยไปยึดมันไปตะครุบมันเท่านั้นแหละ มันก็เป็นเหตุขึ้นมาทีเดียว

เมื่อปีติเกิดขึ้นมาเราจะมีความสุขใจ บอกไม่ถูกเหมือนกัน แต่ใครเข้าไปถึงตรงนั้นมันก็รู้จัก ความสุขเกิดขึ้นมา อาการอารมณ์อันเดียวมันก็เกิดขึ้นมา ก็มี **วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา สิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้ มันรวมอยู่ที่จุดเดียวกัน ถึงมันเป็นคนละลักษณะก็ตาม แต่ว่ามันรวมอยู่ที่อันเดียวกัน เราเห็นทั่วถึงกันไปหมด** เหมือนกับผลไม้เอามารวมในกระจาดเดียวกัน มันเป็นคนละอย่างก็ช่างมัน เราจะเห็นทุกอย่างในกระจาดอันนั้น วิตกก็ดี วิจารก็ดี ปีติก็ดี สุขก็ดี เอกัคคตาก็ดี เราก็มองดูที่จิตตรงนั้นมันจะมีหมด ๕ อย่าง ก็ลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น จะว่ามันวิตกอย่างไร วิจารอย่างไร ปีติอย่างไร สุขอย่างไร บอกไม่ถูก เมื่อมันรวมลงเรามองเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเต็มในใจของเราอยู่

ตรงนี้มันก็แปลกแล้ว การทำภาวนาของเราก็แปลกแล้ว ต้องมีสติสัมปชัญญะอย่าหลง ให้เข้าใจว่าอันนี้มันคืออะไร มันเป็นเรื่องขณะของจิต มันเป็นเรื่องวิสัยของจิตเท่านั้น

อย่าไปสงสัยอะไรในเรื่องปฏิบัตินี้ มันจะจมลงในพื้นดินก็ช่าง มันจะไปบนอากาศก็ช่าง มันจะนั่งตายเดี๋ยวนี้ก็ช่างมันเถอะ อย่าไปสงสัยมัน เรื่องปฏิบัตินี้ให้มองดูลึก ลักษณะจิตเรามันเป็นอย่างไร ให้อยู่กับความรู้อันนี้เท่านั้น ทำไปอันนี้มันได้ฐานแล้ว มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน

เมื่อเราเห็นอะไรเกิดขึ้นมาก็ให้มันไป เราอย่าไปติด อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เรื่องชอบใจไม่ชอบใจ เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องสงสัยไม่สงสัย นั้นก็เรียกว่ามันวิจาร มันพิจารณา ตรวจตราดูผลงานของมัน อย่าไปชี้อันนั้นเป็นอันนี้ อย่าเลย ให้รู้เรื่อง เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ก็ดับไป ก็เป็นไปเท่านี้ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่งในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เมื่อเห็นรูปนามมันเป็นเช่นนี้ตามเรื่องของมันแล้ว ปัญญาเห็นเช่นนี้มันก็เห็นรอยเก่ามัน เห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความไม่เที่ยงของความสุขความทุกข์ ความรักความโกรธ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น จิตมันก็วูบแล้วก็เบื่อ เบื่อกายเบื่อจิตอันนี้ เบื่อสิ่งที่มันเกิดมันดับ ที่มันไม่แน่อย่างนี้เท่านั้นแหละ จะไปนั่งอยู่ที่ไหนมันก็เห็น เมื่อจิตมันเบื่อก็หาทางออกเท่านั้น มันหาทางออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากเป็นอย่างนี้ไม่อยากอยู่อย่างนี้

มันเห็นโทษในโลกนี้ เห็นโทษในชีวิตที่เกิดมาแล้ว เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราไปนั่งอยู่ที่ไหน ก็เห็นเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่มีที่จับต้องมันแล้ว จะไปนั่งอยู่โคนต้นไม้ก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า จะไปนั่งอยู่ภูเขาก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า จะไปนั่งอยู่ที่ราบก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า เห็นต้นไม้ทุกต้นมันจะเป็นต้นเดียวกัน เห็นสัตว์ทุกชนิดมันเป็นสัตว์อย่างเดียวกัน ไม่มีอะไรจะแปลกไปกว่านี้ มันเกิดแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไปดับไป เหมือนกันทั้งนั้น

ฉะนั้น เราก็มองเห็นโลกนี้ได้ชัดขึ้น เห็นรูปนามอันนี้ได้ชัดขึ้น มันชัดขึ้นต่ออนิจจัง ชัดขึ้นต่อทุกขัง ชัดขึ้นต่ออนัตตา ถ้ามนุษย์ทั้งหลายเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเที่ยงมันจริงอย่างนั้น มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเราเห็นรูปนามมันเป็นของมันอย่างนั้น มันก็ไม่เกิดทุกข์ เพราะไม่ไปยึดมั่นถือมั่น

นั่งอยู่ที่ไหนก็มีปัญญา แม้เห็นต้นไม้ก็เกิดปัญญาพิจารณา เห็นหญ้าทั้งหลายก็มีปัญญา เห็นแมลงต่างๆ ก็มีปัญญา รวมแล้วมันเข้าจุดเดียวกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่คือความจริง นี่คือสัจธรรม มันเป็นของเที่ยง มันเที่ยงอยู่ตรงไหน

มันก็เที่ยงอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นอยู่อย่างนั้นไม่แปรเป็นอย่างอื่นเท่านั้นละ ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนี้แล้วมันก็จบทางที่จะต้องไป

ในทางพระพุทธศาสนานี้ เรื่องความเห็นนี้ ถ้าเห็นว่าเราโง่กว่าเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราเสมอเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราดีกว่าเขามันก็ไม่ถูก เพราะมันไม่มีเรา นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันก็ถอนอัสมิมานะออก อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นโลกวิทูรู้แจ้งตามเป็นจริง ถ้ามาเห็นจริงเช่นนั้น จิตมันก็รู้เนื้อรู้ตัว รู้ถึงที่สุด มันตัดเหตุแล้ว ไม่มีเหตุ ผลก็เกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้พูดถึงข้อปฏิบัติ มันจะดำเนินการของมันไปอย่างนั้น

รากฐานที่เราจะต้องปฏิบัติใหม่ๆ นี้ หนึ่ง ให้เป็นคนซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา สอง ให้เป็นคนกลัวคนละอายต่อบาป สาม มีลักษณะที่ถ่อมตัว ในใจของเราเป็นคนที่มักน้อย เป็นคนที่สันโดษ ถ้าคนมักน้อยในการพูด การอะไรทุกอย่างมันก็เห็นตัวของตัว ไม่เข้าไปวุ่นวาย รากฐานที่มีอยู่ในจิตนั้นก็ล้วนแต่ศีล สมาธิ ปัญญา เต็มอยู่ในจิต ไม่มีอะไรอื่น จิตใจขณะนั้นก็เดินในศีล ในสมาธิ ในปัญญาโดยอาการเช่นนั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติเรานั้นอย่าประมาท ถึงแม้ว่าถูกต้องแล้วก็อย่าประมาท ผิดแล้วก็อย่าประมาท ดีแล้วก็อย่าประมาท มีสุขแล้วก็อย่าประมาท ทุกอย่างท่านว่าอย่าประมาท ทำไมไม่ให้ประมาท เพราะอันนี้มันเป็นของไม่แน่ ให้จับมันไว้อย่างนี้ จิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความสงบแล้วก็วางความสงบไว้ แหม มันอยากจะดีใจ แต่ดีก็ให้รู้เรื่องมัน ชั่วก็ให้รู้เรื่องมัน

ฉะนั้น การอบรมจิตนั้นเป็นเรื่องของตนเอง ครูบาอาจารย์บอกแต่วิธีที่อบรมจิต ก็เพราะจิตมันอยู่ที่เรา มันรู้จักหมดทุกอย่าง ไม่มีใครจะรู้เท่าถึงตัวเรา เรื่องปฏิบัติมันอาศัยความถูกต้องอย่างนี้ ให้ทำจริงๆ เถอะ อย่าไปทำไม่จริง

คำว่าทำจริงๆ นั้นมันเหนื่อยไหม ไม่เหนื่อย เพราะทำทางจิต ประพฤติทางจิต ปฏิบัติทางจิต ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่ เรื่องที่ถูกที่ผิดมันก็ต้องรู้จัก ถ้ารู้จักเราก็รู้จักข้อปฏิบัติเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมาก ดูข้อปฏิบัติทั้งหลายทุกสิ่งทุกส่วนแล้วก็ให้น้อมเข้ามาอย่างนั้นทุกคน

มันก็จวนค่อนพรรษาแล้ว ตามความจริงลักษณะของคนเรานั้น นานๆ ไป มันชอบอยากประมาทในข้อวัตรที่ตั้งไว้ ไม่เสมอต้นเสมอปลาย แสดงว่าปฏิปทาของเราไม่สมบูรณ์อย่างที่เราตั้งใจไว้ก่อนพรรษา เราจะทำอะไรกัน ก็ต้องทำประโยชน์อันนั้นให้สมบูรณ์ ระยะสามเดือนนี้ให้มันตลอดต้นตลอดปลาย ต้องพยายามให้เป็นทุกๆ คน

เราตั้งใจไว้ว่า เราจะปฏิบัติกันอย่างไรก่อนเข้าพรรษา ข้อวัตรเราต้องทำกันอย่างไรตั้งใจอย่างไร ให้ระลึกถึงว่า ถ้าหากมันย่อหย่อนก็ต้องกลับตัว ปรับปรุงเรื่อยๆ เหมือนกับเราภาวนาทำอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ เมื่อจิตมันวุ่นวายไปตามอารมณ์ก็ยกขึ้นมาตั้งใหม่ เมื่อมันเป็นไปตามอารมณ์ ก็ยกขึ้นมาอีก ตั้งใหม่ อย่างนี้ก็เหมือนกันทางจิตของเรา ทางกายของเรา ก็เป็นอย่างนั้น ต้องพยายาม.

๑๗

เพียรละกามฉันทะ

กาโมฆะ โอฆะคือกาม จมอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ที่มันจมอยู่คือมันดูแต่ข้างนอก ไม่ดูข้างใน ไม่ดูตัวของเรานี้ แต่เราชอบดูคนอื่น คนอื่นเห็นหมดแล้ว แต่ตัวเราไม่ชอบดูกัน มันจึงไม่เห็น มันไม่ใช่เป็นของยากลำบากอะไร แต่เราไม่พยายามที่สุดในตรงนี้ ยกตัวอย่าง มองดูสีกาสวยๆ เป็นอย่างไรล่ะ พอมองเห็นหน้ามันมองเห็นหมดทุกอย่าง เห็นไหม

ดูในใจนี้ก็ได้ เห็นสภาพของผู้หญิงเป็นอย่างไร เห็นแล้ว พอตานอกมองเห็นตาในเห็นหมดทุกแห่ง ทำไมมันเร็วอย่างนั้น คือมันจมอยู่ในน้ำ มันจมอยู่ มันวินิจฉัยอยู่ มันวิจัยอยู่ มันติดอยู่ในนั้น เพราะว่าเราเป็นทาสมัน

เหมือนเราเป็นทาสของคนหนึ่ง คนนั้นมีอำนาจมากกว่าเรา ชี้ให้วิ่งก็ต้องวิ่ง ให้นั่งก็ต้องนั่ง ให้เดินก็ต้องเดิน เพราะอะไร เราฝืนไม่ได้เพราะเราเป็นทาสเขา เราเป็นทาสของกามนี้ก็เช่นกัน จะเขี่ยอย่างไรมันก็ไม่ออก ยิ่งให้คนอื่นเขี่ยก็ยิ่งร้าย เราต้องเขี่ยของเราเอง

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เรื่องที่มันจะพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านจึงมอบให้เรานี้เอง พูดง่ายๆ อย่างพระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ชัดแจ้ง ทำไมไม่อธิบายธรรมะให้ละเอียดแยบคายเกี่ยวกับเรื่องนิพพาน ท่านบอกว่าให้ปฏิบัติรู้เฉพาะตัวเท่านั้นแหละ

ทำไมถึงบอกอย่างนั้น ก็ควรจะชี้ว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มิใช่หรือ พระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติมาเพื่อจะเป็นพระพุทธเจ้าหลายอสงไขย ก็เพื่อท่านจะได้โปรดสัตว์นั่นเอง ทำไมท่านไม่ชี้พระนิพพานให้รู้จักกัน ให้มันไปกัน บางคนก็คิดอย่างนั้น ถ้าพระพุทธเจ้ารู้จริงก็บอกจริงๆ สิ จะปกปิดอำพรางไว้ทำไม

ความเป็นจริงคิดเช่นนี้มันผิด คือเราจะเห็นอย่างนั้นไม่ได้ มันจะเห็นเพราะการประพฤติเพราะการปฏิบัติ ท่านเพียงแต่จะแนะแนวทางพอให้เกิดปัญญาเท่านั้น บอกแต่ว่าให้ปฏิบัติเอง ให้กระทำเอง ผู้บรรลุก็เห็นเอง

แต่ว่าแนวทางที่ท่านแนะไปมันก็ขัดใจเราอยู่แล้ว ให้มักน้อยให้สันโดษ ให้อย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ยิ่งไม่ชอบอยู่แล้ว เลยบอกไปว่า ให้ท่านชี้นิพพาน ชี้ทางไปนิพพานให้คนที่งอมืองอเท้าไปก็ได้ อย่างตัวปัญญาก็เหมือนกัน ท่านจะเอาตัวปัญญานี้ชี้กันให้เกิดปัญญา เอาปัญญาให้กันไม่ได้หรอก แต่ท่านก็แนะแนวทางที่จะให้เกิดปัญญานี้ได้ แต่จะเกิดปัญญามากหรือน้อยนั้นแล้วแต่กรณี พูดถึงบุญวาสนาบารมีความรู้ความเห็นมันต่างกัน เช่นพูดถึงวัตถุอันหนึ่ง อย่างรูปสิงห์อยู่หน้าโบสถ์เรานี้ต่างคนต่างดู ดูตัวเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน คนนี้ว่าแหมสวย คนนั้นว่าไม่สวย ก็ตัวเดียวกันนั่นล่ะ สวยไม่สวยเท่านี้เราก็รู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

ฉะนั้น ผู้บรรลุธรรมช้ากว่ากันเร็วกว่ากันมันมีอยู่ พระพุทธองค์และสาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน ที่ท่านประพฤติปฏิบัติมานั้น ความเป็นจริงท่านทำด้วยตนเอง แต่ว่าทำด้วยตนเองนั้นก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์บอกอุบายให้เกิดปัญญา ท่านไม่สามารถเอาปัญญาให้กันได้หรอก ท่านสามารถแต่จะให้ความรู้เป็นบ่อเกิดของปัญญาเท่านั้น

ทีนี้เมื่อเราจะฟังธรรม ฟังมันจนหมดสงสัย มีก็ไม่หมดหรอก ความสงสัยมันไม่หมดด้วยการฟังหรือการคิด เราต้องเอาไปฟอกใหม่ ฟอกใหม่คือปฏิบัติใหม่ ถึงแม้ว่าท่านจะพูดความจริงมาสักเท่าไหร่ก็ตามเถอะ เราก็ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงนั้น ถ้ารู้ก็สักแต่ว่าคาดคะเนหรือประมาณเอาเท่านั้น แต่ถึงไม่บรรลุธรรมในขณะที่ฟังอยู่นั้น ก็ตัวจิตมันสร้างตัวมันขึ้นได้นะ

มีเหมือนกันในครั้งพุทธกาล นั่งฟังธรรม บรรลุธรรมถึงขั้นที่สุดในขณะที่นั่งฟังอยู่ก็มี แต่ว่าเมื่อฟังอยู่มันรู้อุบาย มันเร็ว คล้ายๆ กับลูกโป่ง ลูกโป่งนั้นนะเขาสูบลมเข้ามันพองตัว ไอ้ลมที่มันอยู่ในลูกโป่งนั้นมันมีพลังที่จะดันออกมา มันพยายามที่จะออกแต่มันไม่มีรู พอเอาเข็มหมุดไปแทงสักนิดเดียวเท่านั้นลมก็ฟี้...ออกไปเลย อันนี้ก็ฉันนั้น

วิสัยของสาวกที่ฟังธรรม บรรลุธรรมในอาสนะที่นั่งนั้นก็เหมือนกัน ไม่มีอะไรสัมผัส มันดันอยู่เหมือนลูกโป่งที่มันทึบอยู่ คือมันมีอะไรบังอยู่นิดเดียว มันไม่ออก พอได้ฟังธรรมถูกจริตเข้าเท่านั้น ก็เกิดปัญญาปุ๊บขึ้นมาทันที ล่วงรู้ในเวลานั้น ปล่อยวางในเวลานั้น ท่านก็บรรลุธรรมอย่างแท้จริงได้ มันเป็นเสียอย่างนั้น มันง่าย ก็เพราะมันพลิกกลับเท่านั้นแหละ มันเปลี่ยนหรือมันพลิกออกจากความเห็นอย่างนั้นมาเป็นความเห็นอย่างนี้ จะว่าไกลมันก็ไกล จะว่าใกล้มันก็ใกล้

อันนี้เป็นของทำเอาเอง พระพุทธเจ้าให้อุบายที่จะทำให้เกิดปัญญา ครูบาอาจารย์เราทุกวันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ท่านเทศน์ให้เราฟัง เอาความจริงพูดให้ฟังกัน แต่เราก็เอาความจริงนั้นไปไม่ได้ เพราะอะไร มันมีเยื่ออะไรมาปิดบังอยู่นะ นี่จะหมายความว่ามันจมก็ได้ มันจมอยู่ในน้ำ *กาโมฆะ* โอฆะคือกาม *ภโวฆะ* โอฆะคือภพ ภพที่เกิดกามทั้งหลายก็อยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธรรมารมณ์ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในกามแน่น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติบางทีก็เบื่อ เอือมระอา เบื่อในการปฏิบัติ ขี้เกียจ ไม่ต้องดูอื่นไกลหรอก อย่างเราฟังธรรมะกันนี้ ไม่ค่อยจะจำอยู่ในใจกัน แต่ว่าถูกคนอื่นเขาด่า ด่าอย่างจริงจัง โน้น ด่าแต่วันเข้าพรรษาโน้น ด่าอย่างหนัก ถึงวันจะออกพรรษาแล้ว มันก็ยังไม่ลืม อีกพรรษาหนึ่งมันก็ยังไม่ลืม ชั่วชีวิตนี้ก็ยังไม่ลืม ถ้ามันเข้าถึงใจจริงๆ

แต่ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มักน้อย ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำไมไม่อยากจะเอาเข้าไปในใจนั้น ทำไมมันถึงลืมกันมาตั้งนมนาน ไม่ต้องพูดถึงอะไรมากหรอก ข้อวัตรเรานี้ อย่างเราตั้งข้อวัตรว่าก่อนฉันหรือฉันเสร็จแล้วเก็บบาตร อย่าไปคุยกันนะ

เท่านี้มันก็ยังไม่ค่อยจะได้ แต่รู้ด้วยว่าการคุยกันนี้มันดีอะไรไหม มันตกอยู่ในกามทั้งนั้นแหละ คุยไปคุยมาก็ขัดแย้งกัน แล้วก็ทะเลาะกันขัดใจกันเท่านั้น ไม่มีเรื่องอะไรมากหรอก เท่านี้มิใช่เป็นของละเอียด เป็นของหยาบๆ อย่างนี้มันก็ไม่ค่อยจะเอานะคนนี่ ว่าอยากจะบรรลุธรรม แต่จะเดินไปทางนั้น ไม่ค่อยจะเดินมาตามทางนี้ มันเป็นไปเสียอย่างนั้น ข้อวัตรทุกอย่างทุกประการนี้มันเป็นอุบายให้เข้าไปเห็นธรรมะทั้งนั้น แต่เราไม่ค่อยรู้ ไม่ค่อยประพฤติปฏิบัติให้มันเดินไปตรงนั้น

การปฏิบัติอย่างจริงจังนี้ คำว่า อย่างจริงจัง มิใช่ลงเรี่ยวลงแรงอะไรมาก คือตั้งใจให้มันมีพลังของจิตขึ้นเท่านั้น ให้พยายามมีความรู้ทุกอย่างที่มันเป็นมาที่มันจะจมอยู่ในกาม ที่มันเป็นข้าศึก เท่านี้ก็ยังไม่ค่อยจะได้

ทุกปีจวนจะออกพรรษาก็ยิ่งเป็นนะ คือมันเดินไม่ไหว มันเดินไปสุดขีดของมันแล้ว จวนจะออกพรรษาเท่าไหร่ยิ่งเลอะ เรียกว่ามันไม่มีต้นไม่มีปลาย มันไม่สม่ำเสมอพูดทุกปีทำไม่ค่อยจะได้ ตั้งข้อวัตรปุ๊บไม่ถึงปีเลย เสีย เสียแล้ว จวนจะออกพรรษาก็เอาแล้ว เกิดคุยกัน เกิดอะไรต่ออะไร อารมณ์ต่างๆ หลายอย่าง เลอะ ชอบจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติจะให้ดีนะท่านจะต้องรู้มันว่า อันนี้ทำไมถึงทำอย่างนั้นนี่เป็นเพราะว่ามันมองไม่เห็นโทษ

มาบวชในพระพุทธศาสนาก็อยู่กันอย่างนี้ ไม่มีอะไรมากหรอก เวลาเราสึกออกไปแล้วนี่ ไปรบกันไปยิงกัน ยิงเฉียดกันทุกวันๆ อย่างนี้ยังชอบ อยากจะไปกันจริงๆ อันตรายมันใกล้เหลือเกินก็ยังยอมอย่างนั้น ทำไมมันถึงไม่เห็นนะ จะตายเพราะลูกกระสุนเขานะยอมไป แต่จะตายเพื่อที่จะสร้างคุณงามความดีนี้ไม่ยอม

ดูแค่นี้ก็พอแล้ว ก็เพราะเราเป็นทาสมันนั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นหรอก เราดูเท่านี้ก็รู้จัก เพราะเราไม่เห็นโทษมัน ไปโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ โอ้โฮ ทหารบ้างตำรวจบ้าง ขาขาดก็มี แขนขาดก็มี เดินอย่างเต่าก็มี ขนาดนั้นยังวิ่งแข่งกันเลยคนขาเดียวมันวิ่งแข่งกันสนุกสนาน นี่เราก็ไปนั่งดู มันไม่เห็นโทษ อันนี้ก็น่าอัศจรรย์เหมือนกันนะ มันน่าจะเห็นแต่ยังไม่เห็น ถ้ายังไม่เห็นอย่างนั้นก็ออกไม่ได้ มันก็เวียนในวัฏฏะจนได้ นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ ไม่พูดอย่างอื่นพูดถึงสิ่งใกล้ๆ นี่ก็รู้จัก

ถ้าเราพูดถึงว่าเกิดมาทำไมมนุษย์นี้ มันก็คงตอบปัญหาได้ยาก เพราะมันยังไม่เห็นนั่นเอง มันตกอยู่ในกาม ตกอยู่ในภพ ภพคือที่เกิด มันเป็นที่เกิดของเรา พูดกันง่ายๆ ที่เกิดของสัตว์ทุกวันนี้คืออะไร ภพนั้นสำหรับก่อชาติ มันจะไปเกิดในภพนั้นนะ ที่ไหนก็ช่าง มันเป็นภพ อย่างเช่นต้นไม้ในสวนของเรา มีต้นลำไยที่เราชอบๆ อย่างนี้ นั่นแหละคือภพอันหนึ่งถ้าเราไม่รู้จักมันด้วยปัญญา

มันเป็นภพอย่างไรล่ะ คือเราจะมีสวนลำไยอยู่สัก ๑๐๐ ต้น ๑,๐๐๐ ต้น ก็ช่างเถอะ ขอให้ถือว่าบริเวณนี้เป็นต้นไม้ของเราทั้งนั้น แล้วมันจะไปเกิดเป็นตัวด้วงอยู่ทุกๆ ต้น เจาะอยู่ในนั้น แต่ตัวใหญ่มันนอนอยู่ในบ้าน แต่แขนงของมันไปเจาะต้นไม้อยู่

ทำไมถึงจะรู้จักว่ามันเป็นภพ มันเป็นภพที่เกิด คำว่า **ภพ** ก็เพราะอุปาทานว่าอันนี้ต้นไม้ของเรา สวนของเรา ถ้ามีคนเอามีดไปสับซี สับต้นลำไยตาย เจ้าของอยู่บ้านตาย เดือดร้อน จะต้องไปต่อว่ากัน จะต้องไปทะเลาะกัน จะต้องไปฆ่าไปแกงกันอีก

ไอ้ที่มันไปทะเลาะกันมันไปเกิดตรงนั้นแหละ ภพคือต้นไม้ที่อุปาทานยึดมั่นว่าอันนี้สวนเรา อันนี้ต้นไม้ของเรา จะไปเกิดตรงที่ว่ามันเป็นของเรา จะไปเกิดที่ภพอันนั้น อย่างปลูกลำไยหรือทุเรียนสัก ๑,๐๐๐ ต้นก็ดี ให้เขาไปสับเถอะต้นใดต้นหนึ่งในสวนนั้น มันถูกเราทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไร มันไปเกิดตรงนั้นอยู่ตรงนั้น มันไปเกิดเมื่อเรารู้จัก รู้เพราะความไม่รู้ รู้จักว่าเขาไปตัดลำไยของเรา แต่ไม่รู้ว่า นี่ไม่ใช่ต้นลำไยของเรา เรียกว่ารู้ด้วยความไม่รู้ มันก็ต้องเกิดในภพนั้นซิ

วัฏฏะนี้ มันจะเกิดโดยวิธีอันนี้ คือมันติดภพอันนั้นอยู่ มันอาศัยภพนั้นอยู่ มันจะพลอยไปดีใจในที่นั้น นี่ก็คือความเกิด มันจะพลอยไปเสียใจในที่นั้น นี่คือความเกิด นี่มันวางยังไม่ได้ มันเป็นตัววัฏฏะทั้งนั้นแหละ *สังสาเร ทุกขัง* ทุกข์ในสงสาร มันก็เป็นไปตามวัฏฏะ อันนี้ให้ไปคิดให้ไปพิจารณาดู

อะไรที่เรายึดว่านั่นเรานั่นของเรา นั่นแหละเป็นภพทั้งนั้น เห็นง่ายๆ ภพนั้นมีไว้เพื่อจะเกิด อุปาทานนี้มีไว้เพื่อจะเกิด นั่นแหละ พระพุทธเจ้าท่านว่ามีอะไรก็อย่าให้

มันมี ให้มันมีแต่อย่าให้มันมี ให้รู้จักว่ามีหรือไม่มีนั้นมันเป็นอย่างไร ให้รู้เรื่องตามความจริงของมัน อย่าให้มันเกิดทุกข์

ภพที่เราเกิดมานี้น่ะ มันอยากไปเกิดอีกใช่ไหม พระเณรเราทุกคนเคยเกิดมาจากไหนล่ะ ที่ไหนที่เราเกิดมาเคยรู้ไหม เราอยากจะเข้าไปอีกใช่ไหม ตรงนั้นนะนี่ดูซิ ทุกคนเตรียมตัวทั้งนั้น มันเกิดมาจากตรงไหนมันก็จะเข้าไปตรงนั้นแหละ จวนจะออกพรรษาแล้ว มันเตรียมตัวจะไปเกิดตรงนั้น อย่างนั้นมันน่าจะเห็น มันน่าจะรู้นะว่า ถ้าไปเกิดตรงนั้นมันจะเป็นอย่างไรนะ

ตัวขนาดนี้ไปอยู่ในท้องของคนมันจะอยู่ยากลำบากแค่ไหน ดูซิ ให้เราอยู่ในกุฏิสักวันหนึ่งก็พอแล้ว ปิดประตูหน้าต่างไว้ อึดอัดเต็มทีแล้ว จะไปอยู่ในนั้นสัก ๑๐ เดือน ๙ เดือน ลองคิดดูซิ อย่างนั้นก็ยังไม่เห็นโทษของมันว่าเราอยู่อย่างไร ว่าชาติมันเป็นทุกข์อย่างไร ก็ไม่รู้เรื่อง ยังอยากจะดันเข้าไปอยู่ในนั้นอีกหรือ ทำไม มันน่าจะเห็นแต่ว่ามันไม่เห็น

ทำไมมันไม่เห็น มันไปคาอะไร มันไปติดอะไรอยู่นะ ไปวิจัยเอาเองซิ ก็เพราะมันมีภพมีชาติที่มันเกิด ไปดูรูปเด็กที่อยู่ในศาลานั้นสิ เห็นไหม ใครกลัวไหม ไม่มีใครกลัวหรอก เห็นเด็กที่มันนอนอยู่ในท้องมันก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น เราอยากจะสร้างมันขึ้นอีกให้มันเป็นอยู่ ตัวเราก็อยากจะไปนอนแช่ในนั้นอีก แช่อยู่อย่างนั้น ทำไมไม่เห็นโทษมัน ไปเห็นประโยชน์มัน

ดูซิ นั่นคือภพ มันอยู่นั่นแหละ มันเวียนอยู่นั่นแหละ นี่พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณากันตรงนี้ พิจารณาดูเอาเถอะ แต่ว่าดูไปดูมาก็ยังไม่เห็น มันยังเตรียมตัวจะไปอยู่ทุกคนนั่นแหละ รู้อยู่ว่าไอ้ตรงนั้นมันไม่ค่อยสบาย แต่มันก็อยากเอาศีรษะโผล่เข้าไปตรงนั้น ยื่นคอเข้าไปหาบ่วงนั้นอีก ทั้งที่รู้ว่าบ่วงนี้ ถ้าหากยื่นคอเข้าไปถูกบ่วงมันจะลำบากก็รู้อยู่ แต่ก็อยากจะยื่นคอเข้าไปในบ่วงนั้นอีก ทำไมไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องปัญญาทั้งนั้น เรื่องเราจะพิจารณา

บางคนเมื่อเทศน์อย่างนี้ก็ว่า ถ้าอย่างนั้นก็บวชกันหมดละซี จะไม่มีโลกกันหรือ โลกเราจะอยู่ได้อย่างไร

ไม่มีใครบวชหมดหรอก ไม่มีใครบวชหมด โลกนี้มันก็อยู่ได้เพราะคนหลงอย่างนี้ เรื่องนี้มันไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เท่าไหร่หรอก ผมก็บวชมา เข้าวัดตั้งแต่อายุ ๙ ขวบเลย พยายามมันอยู่อย่างนี้ แต่ไม่ค่อยจะรู้เรื่องหรอกสมัยก่อน มารู้เมื่อเป็นพระนั่นแหละ พอบวชมาแล้ว โอ้โฮ มันกลัวทั้งนั้นแหละ มันคล้ายๆ ว่า เห็นกามที่เขาอยู่นะ ไม่เห็นความสนุกกับเขา แต่เห็นความทุกข์มากกว่า

มันคล้ายๆ กับกล้วยน้ำว้าใบหนึ่ง เราไปกินมัน มันก็หวานดีอยู่ มันมีรสหวานก็รู้อยู่ แต่เวลานี้รู้อยู่ว่าเขาเอายาพิษไปฝังไว้ในกล้วยใบนั้น แม้จะรู้อยู่ว่ามันหวานเท่าไรก็ช่าง ถ้ากินไปแล้วมันจะตายใช่ไหม ความเห็นมันเป็นเช่นนั้นทุกทีว่าจะกินก็เห็นยาพิษฝังอยู่ในนั้นทุกทีนั่นแหละ มันก็เลยถอยออกมาเรื่อยๆ จนกระทั่งมีอายุพรรษามากขนาดนี้แล้ว ถ้าเรามามองเห็นแล้ว มันไม่น่ากินเลยนะ

บางคนก็ไม่เห็น บางคนก็เห็นอยู่แต่อยากไปทดลอง ทดลองยาพิษ ไอ้ฝ่ามือมันมีแผลอย่าไปแตะของพิษนะ มันซึบซาบเข้ามาได้ สมัยก่อนผมก็เคยคิดเหมือนกัน เมื่ออายุพรรษาได้ ๕-๖ พรรษา นึกถึงพระพุทธเจ้า ปฏิบัติ ๕-๖ พรรษาก็ปฏิบัติได้แล้ว แต่เรามันห่วงโลก มันอยากจะกลับไปอีกแหละ จะไปสร้างโลกสักพักหนึ่งจะดีละกระมัง มันจะได้รู้เรื่องอะไรต่ออะไรดี พระพุทธองค์ท่านก็ยังมีราหุลเว้ย ไอ้เรามันจะเกินไปละกระมัง

ก็นั่งภาวนาไปเรื่อยๆ ก็เลยเกิดความรู้มา ดีเหมือนกัน แต่พระพุทธเจ้าองค์นี้น่ากลัวจะไม่เหมือนองค์ก่อน มันมาต่อต้านนะ องค์นี้น่ากลัวจะจมลงไปในโคลนเลย มันจะไม่เหมือนพระพุทธเจ้าองค์ก่อนละกระมัง นี่ มันต่อต้านกันเรื่อยมา มันเป็นเสียอย่างนั้น ตั้งแต่ ๖-๗ พรรษา ถึง ๒๐ พรรษานี่ โอย มันรบกันขนาดหนัก เดี๋ยวนี้มันจะหมดกระสุนแล้ว ยิงมานาน กลัวพระเณรที่นี้มีกระสุนมากๆ อยากจะไปยิงกันอยู่นะ ถ้าหากว่ามันอยาก ก็คิดให้มันดีเสียก่อน

เรื่องกามทั้งหลายนี้นะ มันออกได้ยาก มันยากที่จะเห็น ที่มันจะเห็นได้มันก็มีอุบายของมันอยู่ ผมว่ามันไม่แปลกอะไรกันเท่าไหร่กับเราฉันเนื้อ เนื้อมันยัดเข้าไปในซี่ฟันของเรา แหม มันปวดมันเจ็บ ฉันข้าวยังไม่เสร็จแต่ก็เอาไม้จิ้มมันออก เนื้อมันหลุดออกไปจากฟัน เราก็สบายไปพักหนึ่ง แล้วก็ไม่อยากฉันเนื้ออีก แต่พอเห็นเนื้อมาก็ฉันอีก แล้วก็ไปอุดอีก อุดอีกก็เอาไม้ไปจิ้มออกอีก มันก็สบายสักนิดหนึ่งอีกเท่านั้นแหละ เรื่องของกามไม่ใช่อื่นหรอก เท่านี้ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ไอ้เนื้อมันอุดซี่ฟันมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ทุรนทุราย เอาไม้จิ้มออกก็สบายไปพักหนึ่ง ไม่มากไปกว่านี้ อันนี้ก็เหมือนกัน อึดอัด อึดอัด เอามันออกสักนิดหนึ่ง โอย เท่านั้นแหละ ไม่รู้ว่ามันเรื่องอะไร เรื่องบ้าๆ บอๆ

อันนี้ไม่มีใครสั่งสอนเราหรอก เราคิดของเราไป พิจารณาไปเรื่อย เรานั่งภาวนาอยู่ก็เห็นว่า ไอ้เรื่องกามนี้คล้ายๆ กับรังมดแดงใหญ่ๆ เราเอาไม้ไปแหย่ ยิ่งแหย่ก็ยิ่งหล่นมาใส่ มดมันหล่นลงมาใส่หน้าใส่ตา แสบหูแสบตา นั่นก็ยังไม่เห็นโทษมัน

มันน่าจะเห็นโทษมันนะ แต่ว่ามันไม่เหลือวิสัยของมนุษย์นะ คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ความว่า อะไรที่เราเห็นโทษ มันดีขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ มันเสียหายอะไรเรายังไม่เห็นโทษมัน มันก็ดีทั้งนั้น ทุกอย่างให้เข้าใจว่า ถ้าเราไม่เห็นโทษในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ได้

เห็นไหมล่ะ ถึงจะน่ารังเกียจขนาดไหนมันก็ดี ไอ้งานชนิดนี้มันเป็นงานสกปรก แต่ถึงไม่ต้องจ้างคนเขาก็สมัครทำงาน งานอย่างอื่นเขาให้วันละ ๒๐-๓๐ บาทก็ไม่เอา ไอ้งานนี้ไม่ต้องจ้างเลย ยอมมาเป็นทาสเอง มิใช่ว่าเป็นงานสะอาดเสียด้วย งานสกปรก ทำไมมันชอบทำกัน นี่จะว่ามันมีปัญญากันได้อย่างไร คนเรานี้

เอาไปคิดกันดูนะ เห็นไหมสุนัขนี่ เห็นสุนัขที่อยู่ในวัดเราไหม มันมีเป็นฝูงๆ โอ้โฮ มันกัดกันบางตัวขาขาดเลย อีกสักเดือนก็ไม่ได้โอกาสสักทีหนึ่ง พอเข้าไป ตัวที่มันมีกำลังมาตะครุบ เกือบตายออกมานะ ลากขาออกไปร้องเอ๋งๆ เขาวิ่งเป็นฝูงก็ยังจะตามไปอีก กำลังมันน้อยก็นึกว่าจะได้กับเขาสักทีหนึ่ง เขากัดเสียแล้ว เออ ในฤดูฝนนี้

๑๘๖

คงยังไม่มีโอกาสจะได้กับเขาสักทีก็ได้นะ เห็นแต่อยู่ตามวัด เห็นไหม ฉันใดก็ฉันนั้น ไอ้สุนัขมันวิ่งตามกันเป็นฝูงๆ นะ แล้วมันก็ร้อง โฮ้ง โฮ้ง โฮ้ง ผมว่ามันร้องเพลง ถ้าเป็นคนมันก็ร้องเพลงเลยนะ ถ้าไปคิดเป็นเรื่องสนุกสนานมันร้องเพลงเลย มันมีอะไรชักจูงใจมันหรือเปล่าก็ไม่รู้เรื่อง มันไปตามอารมณ์ไม่รู้เรื่อง

เราคิดให้มันดี ถ้าอยากปฏิบัติแล้วควรรู้จัก รู้จักอารมณ์ภายใน อย่างพวกพระเณรเรา ญาติโยมเราทุกคน ใครควรจะเข้าไปใกล้ชิดไหม ไปกับคนพูดมากก็ชวนเราพูดมากๆ ของเรามันมีเยอะอยู่แล้ว คนนั้นก็เยอะ เอามารวมกันเข้ามันก็ระเบิดเท่านั้น ชอบไปหาคนคุยมากๆ คุยเรื่องเลอะๆ เทอะๆ ไปนั่งฟังคุยกันสนุกสนานมันก็ชอบไปอย่างนี้

ถ้าพูดถึงธรรมะ พูดถึงเรื่องข้อปฏิบัตินี้แล้ว ไม่ค่อยได้ยิน ที่ไปเทศน์ก็เหมือนกัน พอขึ้น *นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต* เท่านั้น ง่วงแล้วทั้งนั้น ไม่ยอมรับมันเลย ตาย พอถึง *เอวัง* ก็ลืมตาขึ้นมา เกิดขึ้นมาอีก เทศน์ทุกที ง่วงทุกที หลับทุกที มันจะเอาอะไรไปได้ เราเป็นนักปฏิบัติ ฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ พอออกจากที่นั่งไปนะ ใจมันใหญ่ใจมันสูง มันรู้จักอะไรขึ้น ๖ วัน ๗ วัน ท่านก็เทศน์ให้ฟัง เพิ่มกำลังอีกเรื่อยๆ

เรามีโอกาสเท่านี้ บวชนี่ มีโอกาสในเวลานี้เท่านั้นนะ ให้มาดูงานดูการว่าเราจะเอาอย่างไร อายุ ๒๐ ปี ๒๐ กว่าปีแล้วนี่มันบรรลุนิติภาวะ ต่อไปนี้เราจะเดินทางไหนมายืนอยู่ตรงนี้ ตรงโลกกับพระศาสนานี้ มันจะเอาอย่างไรกัน จะไปทางโลกก็ได้จะไปทางธรรมก็ได้ ตรงนี้มันเป็นที่ตัดสินแล้ว เอาอย่างไรก็เอาตรงนี้ ตรงที่เราวิพากษ์วิจารณ์นี้ ถ้ามันจะหลุดมันจะหลุดไปตรงนี้.

๑๘

พึงต่อสู้ความกลัว

ดูความกลัวมันซิ วันหนึ่งตอนบ่ายๆ ทำอย่างไรก็ไม่ได้ บอกให้ไปมันก็ไม่ไป ชวนปะขาวไปด้วย ไปให้มันตายเสีย ถ้าหากมันพอจะตายก็ให้มันตายเสีย มันลำบากนัก มันโง่นักก็ให้มันตายเสีย พูดในใจอย่างนี้ ใจมันก็ไม่อยากจะไปเท่าไร แต่ก็บังคับมัน เรื่องอย่างนี้จะให้มันพร้อมใจไปทุกอย่างนะ มันไม่พร้อมหรอก อย่างนั้นจะได้ทรมานมันหรือ ก็พามันไป

ไม่เคยอยู่ป่าช้าเลยสักที พอไปถึงป่าช้าแล้ว โอย บอกไม่ถูก ปะขาวจะมาอยู่ใกล้ๆ ก็ไม่ยอมให้มา ให้ไปอยู่โน่น ไกลๆ โน่น ความจริงแล้วอยากจะให้มาอยู่ใกล้ๆ เป็นเพื่อนกัน แต่ไม่เอา ให้ไปไกลๆ เดี๋ยวตัวเองจะอาศัยเขา กลัวนักก็ให้มันตายเสีย คืนนี้ ทั้งกลัวทั้งทำ ไม่ใช่ว่าไม่กลัว แต่ก็กล้า ที่สุดมันก็ถึงตายเหมือนกันเท่านั้นแหละ

พอค่ำลงก็พอดีเลย โชคดี เขาหามศพมาโตงเตง โตงเตง นั่นทำไมจึงเหมาะกัน อย่างนี้ โอ๊ย เดินจนไม่รู้ว่าตัวเองเหยียบดินเลยละทีนี้ หนี คิดอยากจะหนี เขานิมนต์ให้มาติกาศพก็ไม่อยากจะมาติกาให้ใครหรอก เดินหนีไปสักพักก็เดินกลับมา เขาก็ยิ่งเอาศพฝังไว้ใกล้ๆ เขาเอาไม้ไผ่ที่หามศพมาทำเป็นร้านให้นั่ง ฮือ จะทำอย่างไรดีล่ะ หมู่บ้านกับป่าช้าก็ไม่ใช่ใกล้ๆ ห่างกันตั้ง ๒-๓ กิโลเมตรแน่ะ เอาละ ตายก็ยอมตาย ไม่กล้าทำมันก็ไม่รู้หรอกว่าเป็นอย่างไร โอ๊ย มันช่างออกรสชาติเสียจริงๆ

มืดเข้ามืดเข้า จะไปทางไหนล่ะ อยู่กลางป่าช้าอย่างนี้ เอ้า ให้มันตายเสีย มันเกิดมาตายหรอกนะชาตินี้ พอตะวันตกดินเท่านั้น มันก็บอกให้เข้าอยู่แต่ในกลดท่าเดียว เดินก็ไม่อยากจะเดิน มันบอกให้อยู่แต่ในกลด จะเดินออกไปหาหลุมศพก็เหมือนมีอะไรมาดึงรั้งเอาไว้ ไม่อยากให้เดิน ความรู้สึกกล้ากับกลัวมันฉุดรั้งกันอยู่ เอ้า เอาลงไปอย่างนี้แหละ หัดมัน เดินออกไป เกิดความกลัวก็หยุด

ทีนี้พอมืดสนิทลงจริงๆ ก็เข้าในกลดทันที ฮือ ยังกับมันมีกำแพงเจ็ดชั้นนะทีนี้ เห็นบาตรของตัวเองอยู่ใบเดียวก็เหมือนกันกับมีเพื่อนอย่างนั้นแหละ เอาไปเอามาบาตรก็เป็นเพื่อนได้ ตั้งอยู่ข้างๆ ใบเดียวก็รู้สึกดีใจ ได้อาศัยบาตรเป็นเพื่อน นั่งอยู่ในกลด เฝ้าดูผีทั้งคืน ไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลย นั่งเงียบอยู่ จะให้ง่วงก็ไม่ง่วง มันกลัว ทั้งกลัวทั้งกล้า ทำอยู่อย่างนี้ตลอดคืนเลย

นี่ละ เช่นนี้ใครจะกล้าทำ ลองดูซิปฏิบัตินี่ พูดถึงเรื่องอย่างนี้แล้ว ใครจะกล้าไปอยู่ในป่าช้านั่น ทุกอย่างถ้าเราไม่ทำ ไม่ได้เกิดประโยชน์ไม่ได้ปฏิบัติ คราวนี้ล่ะ เราได้ปฏิบัติ พอสว่างขึ้นก็รู้สึกว่า โอ รอดตายแล้วนี่ ดีใจจริงๆ ภายในใจเรานะ อยากให้มีแต่กลางวันเท่านั้น ไม่อยากให้มีกลางคืนเลย อยากฆ่ากลางคืนทิ้ง ให้มีแต่กลางวัน สบายใจ อือ ไม่ตายแล้ว คิดว่าไม่มีอะไร มีแต่เรากลัวเฉยๆ

วันนี้ตอนเช้าได้ทดลองกระทั่งหมา ไปบิณฑบาตคนเดียว หมามันวิ่งตามหลังมา มันจะกัด เอ้า ไม่ไล่ มันจะกัดก็กัดไปเลย มีแต่จะตายท่าเดียว ก็ให้มันกัดให้ตายเสีย มันก็งับผิดงับถูก รู้สึกป๊าบแข้งขาเหมือนมันขาดออกอย่างนั้นละ แม่ออก[๑] ภูไทนะ ก็ไม่รู้จักไล่หมาหรอก เขาว่าผีมันไปกับพระ หมาจึงได้เห่าได้กัดเลยไม่ยอมไล่มัน เอ้า ช่างมัน เมื่อคืนที่แล้วก็กลัวจนเกือบจะตายทีหนึ่งแล้ว ตอนเช้านี้หมาจะกัดก็เลยปล่อยให้มันกัดเสีย ถ้าหากว่าแต่ก่อนเราเคยกัดมันก็ให้มันกัดเราเสีย แต่มันก็ไม่กัด งับผิดงับถูกอย่างนั้นเอง นี่แหละเราหัดตัวเรา

---

[๑] ภาษาอีสาน หมายถึง อุบาสิกา

บิณฑบาตได้มาก็ฉัน พอฉันเสร็จดีใจ แดดออกมาบ้างรู้สึกอบอุ่น ได้พักผ่อนและเดินจงกรมบ้าง ตอนเย็นจะได้ภาวนา ดีละทีนี้ เพราะได้ทดลองมาคืนหนึ่งแล้วคงไม่เป็นอะไรแล้ว พอบ่ายๆ มาอีกแล้ว หามมาอีกแล้ว เป็นผู้ใหญ่เสียด้วยซีทีนี้เอามาเผาไว้ใกล้ๆ ข้างหน้ากลดเสียด้วย ยิ่งร้ายกว่าเมื่อคืนวานเสียอีก ดีเหมือนกันเขาเอามาเผาเขาช่วยกัน แต่จะให้ไปพิจารณา ไม่ไป พอเขากลับบ้านหมดแล้วจึงไปโอ๊ย เขาเผาผีให้เราดูอยู่คนเดียวนี่ไม่รู้จะว่าอย่างไร บอกไม่ถูกเลย ไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบให้ฟังหรอก ความกลัวที่มันเกิดขึ้นนี่ เป็นกลางคืนด้วยซิ กองไฟที่เผาศพก็แดงๆ เขียวๆ พึ่บพั่บๆ อยู่ จะเดินจงกรมไปข้างหน้าก็ไปไม่ได้ ที่สุดก็เข้าในกลดเหม็นกลิ่นเน่าของศพทั้งคืนเลย นี่ก่อนที่มันจะเกิดอะไรขึ้นมา ไฟลุกอยู่พึ่บๆก็หันหลังให้ ลืมนอน มันไม่คิดอยากจะนอนเลย มันตื่นตาแข็งอยู่อย่างนั้น มันกลัวกลัวไม่รู้จะไปอาศัยใคร มีแต่เราคนเดียวก็อาศัยเราเท่านั้นละ ไม่มีที่ไปนี่ คิดไปไหนก็ไม่มีที่จะไป หนีไปไหนก็ไม่ได้ เพราะมีแต่กลางคืนมืดเสียด้วย นั่งตายมันอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ไปไหนละ นั่นพูดถึงใจมันจะอยากทำไหม มันจะพาทำอย่างนั้นไหมพูดกับมัน มันไม่พาทำหรอก ใครล่ะอยากจะมาทำอย่างนี้ นี่ถ้าไม่เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าจะไม่มาทำอย่างนี้

ดึกประมาณ ๔ ทุ่ม หันหลังให้กองไฟ มันบังเอิญอะไรก็ไม่รู้ มีเสียงอยู่ข้างหลังในกองไฟดังทึงทังๆ หรือโลงศพตกลงมา หมาจิ้งจอกมากัดกินซากศพหรือก็ไม่ใช่ ฟังเหมือนเสียงควายครืดคราดๆ อยู่ เอ้า ช่างมันเถอะ เอาไปเอามาเดินมาเหมือนคนเดินเข้ามาหา เดินเข้ามาข้างหลัง เดินหนักเหมือนควาย แต่ไม่ใช่ เหยียบใบไม้หนักๆ ดังแครกๆ อ้อมเข้ามาหา เอ้า ยอมตายแล้วนี่ จะไปไหนได้ล่ะ แต่จะเข้ามาจริงๆ ก็ไม่เข้ามา เดินโครมๆ ออกไปข้างหน้าโน่น ไปหาพ่อปะขาวแก้วโน่นจนเงียบเสียงเพราะอยู่ไกลกัน ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นอะไร เพราะความกลัวทำให้คิดไปหลายอย่าง

นานประมาณครึ่งชั่วโมงเห็นจะได้ เดินกลับมาอีกแล้ว เดินกลับมาจากพ่อปะขาวแก้ว เหมือนคนเดินจริงๆ ตรงเข้ามา ตรงเข้ามา ตรงดิ่งเข้ามาเหมือนจะ

เหยียบพระอย่างนั้นแหละ หลับตาอยู่จะไม่ยอมลืมตามันละ ให้มันตายทั้งตาหลับอยู่นี่ มาถึงใกล้ๆ ก็หยุดกึ๊ก ยืนนิ่งอยู่เงียบๆ อยู่ข้างหน้ากลด รู้สึกเหมือนกับว่ามันเอามือที่ถูกไฟไหม้มาคว้าไปคว้ามาอยู่ข้างหน้าอย่างนี้ อย่างนี้ โอ๊ย ตายคราวนี้ล่ะ สละหมดแล้ว หลงพุทโธ ธัมโม สังโฆ หมด ลืมหมด มีแต่กลัวอย่างเดียวเต็มเอี๊ยดแทนที่อยู่ แน่นเหมือนกับกลอง จะคิดไปไหนมาไหนไม่ไป มีแต่กลัวเท่านั้น ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีกลัวเหมือนครั้งนี้เลย

พุทโธ ธัมโม ไม่มีเลย ไม่รู้ไปไหน มีแต่กลัวแน่นอยู่เหมือนกลองเพลอย่างนั้นแหละ เอ้า ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ล่ะ มันเป็นอย่างไร ทำอะไรไม่ได้ นั่งอยู่ก็เหมือนไม่ถูกอาสนะ ทำความรู้ไว้เท่านั้น กลัวมาก มันกลัวมากจนเปรียบเหมือนกับน้ำที่เราเทใส่ในโอ่ง เทใส่มากเต็มแล้วมันก็ล้นออกมา มันกลัวมากจนหมดกลัวแล้วก็ล้นออกมา

"ที่มันกลัวมากกลัวมายนักน่ะ มันกลัวอะไร" ใจมันถาม

"กลัวตาย" อีกใจหนึ่งตอบ

"แล้วตายมันอยู่ที่ไหน ทำไมถึงกลัวเกินบ้านเกินเมืองเขานักล่ะ หาที่ตายมันดูซิ ตายมันอยู่ที่ไหน"

"เอ้า ตายเลยอยู่กับตัวเอง"

"อยู่กับตัวเองแล้วจะหนีไปไหนจึงจะพ้นมันล่ะ วิ่งหนีมันก็ตาย นั่งอยู่มันก็ตาย เพราะมันอยู่กับเรา ไปไหนมันก็ไปด้วยนั่นแหละ เพราะความตายมันอยู่กับตัวเรา ไม่มีที่ไปหรอก กลัวหรือไม่กลัวมันก็ตายเหมือนกัน เพราะตายอยู่กับตัวเองนี่ หนีมันไม่ได้หรอก"

ชี้บอกไปไวๆ อย่างนี้ พอบอกไปอย่างนี้เท่านั้น สัญญาก็เลยพลิกกลับทันที เปลี่ยนขึ้นมาทันที ความกลัวทั้งหลายเลยหายออกไปเลย ปานฝ่ามือกับหลังมือเรา พลิกกลับ อัศจรรย์เหลือเกิน ความกลัวมากๆ มันหายไปได้ ความไม่กลัวมันกลับมาแทนในที่เดียวกันนี้ โอ ใจมันสูงขึ้น สูงขึ้นเหมือนอยู่บนฟ้านะเปรียบไม่ถูก

พอชนะความกลัวนี้แล้ว ฝนก็เริ่มตกทันทีเลย ฝนอะไรก็ไม่รู้ ลมก็แรงมาก ไม่ได้กลัวตายละ ไม่กลัวว่าต้นไม้กิ่งไม้มันจะหักลงมาทับตาย ไม่สนใจมันเลย ฝนตกลงมาหนักเหมือนฝนเดือนสี่ หนักมาก พอฝนหายแล้วเปียกหมด นั่งนิ่งไม่กระดิกเลย ทำอย่างไรล่ะ เปียกหมดนี่ ร้องไห้...ร้องออกมาเอง นั่งร้องไห้ น้ำตามันไหลอาบลงมา ที่มันร้องไห้ก็เพราะนึกไปว่า ตัวเรานี่ทำไมเหมือนคนไม่มีพ่อมีแม่แท้ มานั่งตากฝนอย่างกับคนไม่มีอะไร อย่างกับคนสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ เลยคิดไปอีกว่า คนที่เขามีบ้านอยู่ดีๆ เขาคงจะไม่คิดหรอกว่ามีพระมานั่งตากฝนอยู่ทั้งคืนแบบนี้ เขาคงจะนอนห่มผ้าห่มสบาย เราซินั่งตากฝนอยู่ทั้งคืนอย่างนี้ แล้วมันเรื่องอะไรหนอ คิดไปมันวิตกไป เลยสังเวชชีวิตของตน ร้องไห้ น้ำตามันไหลพรากๆ "เอ้า น้ำไม่ดีนี่ให้มันไหลออกให้หมด อย่าให้มันมีอยู่" นี่แหละปฏิบัติ เอาอยู่อย่างนี้

ทีนี้เลยไม่รู้จะพูดอย่างไรจะบอกอย่างไร เรื่องราวที่มันเป็นต่อไป มีแต่นั่งดู นั่งฟังเฉยๆ เมื่อมันชนะแล้ว นั่งดูอยู่อย่างนั้น สารพัดที่มันจะรู้มันจะเห็นต่างๆ นานาพรรณนาไม่ได้

คิดถึงพระพุทธเจ้า *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน นี่เราทุกข์ตากฝนอย่างนี้ ใครล่ะจะมารู้ด้วยกับเรา ก็รู้แต่เฉพาะเราเองเป็นปัจจัตตัง เท่านั้นแหละ มันกลัวมากๆ ความกลัวมันหายไป ใครอื่นจะมารู้ด้วย ชาวบ้านชาวเมืองไม่มารู้ด้วยกับเราหรอก เรารู้คนเดียว มันก็เป็นปัจจัตตัง จะไปบอกใครไปหาใคร มันเป็นปัจจัตตังแน่เข้าพิจารณาเข้า มีกำลังขึ้นมีศรัทธาขึ้น จนสว่าง

สว่างมาลืมตาครั้งแรกเหลืองไปหมดเลย ปวดปัสสาวะ ปวดจนหายปวดเฉยๆ ยามเช้าลุกขึ้นมองไปทางไหนเหลืองหมด เหมือนแสงพระอาทิตย์ยามเช้าอย่างนั้น แล้วลองไปปัสสาวะดู เพราะมันปวดแต่กลางคืนแล้ว ไปปัสสาวะมีแต่เลือด

"ฮึ หรือไส้ข้างในมันขาด" ตกใจเล็กน้อย

"หรือขาดแล้วจริงๆ ข้างในนี่"

"เอ้า ขาดก็ขาด แล้วใครทำให้มันขาดล่ะ" มันพูดออกมาไวเหมือนกัน

“ขาดก็ขาด ตายก็ตายซิ นั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรนี่ อยากขาดก็ขาดซิ” ใจมันว่า

ใจน่ะเหมือนกับมันแย้งกันดึงกันอย่างนั้นแหละ ใจหนึ่งมันเบียดเข้ามาว่าเป็นอันตราย อีกใจหนึ่งมันก็สู้ ก็ค้าน ก็ตัดทันทีเลย

“ปัสสาวะเป็นแท่งๆ ฮือ นั่นจะไปหายาที่ไหนหนอ ไม่ไปหามันละ จะไปหาที่ไหนพระขุดรากไม้ไม่ได้นี่ ตายก็ตาย ช่างมัน จะทำอย่างไรได้ ตายก็ดี ตายเพราะบำเพ็ญอย่างนี้ ตายเพราะปฏิบัติอย่างนี้ก็พอใจตายแล้ว ตายเพราะไปทำความชั่วนั่นซิไม่ค่อยดี ตายเพราะได้ปฏิบัติแบบนี้ตายก็ตาย” ใจมันว่าไปอย่างนั้น

คืนนั้นฝนตกทั้งคืน วันรุ่งขึ้นเป็นไข้ จับไข้สั่นไปทั้งตัว เป็นไข้อยู่ก็จำต้องไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน บิณฑบาตก็ไม่ได้อะไรหรอก มีแต่ข้าว เห็นคนแก่คนหนึ่งถือมัดถั่วกับขวดน้ำปลามาตามหลัง “เอ เขาจะเอามาตำถวายหรือนี่ จะฉันไหมหนอ” คิดอยู่อย่างนั้นทั้งที่เขายังไม่ลงมือตำเลย จะฉันหรือไม่ฉันก็ไม่รู้จัก เพราะคิดว่าตำส้มถั่วนี่มันจะแสลงกับไข้ เขากำลังลงมือตำเราก็คิด ฉันไหมหนอ ฉันไหมหนอ” เพราะว่าฉันข้าวเปล่าๆ มาหลายวันแล้วไม่มีอะไรอยู่ในป่า

จนกระทั่งเขานำมาถวายก็รับ รับแล้วก็ตักใส่บาตรพิจารณาอยู่อย่างนั้น เมื่อเรารู้ว่าจะแสลงไข้ก็ยังจะฉัน มันก็ฉันเพราะตัณหาเท่านั้นแหละ หรือมันเป็นอย่างไรพิจารณาไม่ออก พิจารณากลับไปกลับมา ฉันข้าวเปล่าๆ ดูมันก่อนได้ความว่า ถ้าจะเป็นตัณหาได้ก็เพราะว่ายังมีอาหารอย่างอื่นอีก แต่นี่มีแต่มันอย่างเดียว เป็นตัณหาไม่ได้หรอก ก็เลยฉัน

“เอ้า ถ้ามันแสลงไข้ล่ะ” แสลงก็ไม่ตายหรอก เพราะหนึ่ง ต้องมีคนมาแก้ไข สอง ต้องอาเจียนออก มันไม่อยู่หรอกถ้าไม่ถึงคราวมันตาย ถ้าถึงคราวตายของมันคนจะมาแก้ก็ไม่มีหรอก มันตายเลย เลยฉันเข้าไป ฉันตำส้มถั่วของชาวบ้าน พิจารณาตกแล้วจึงฉัน ฉันแล้วให้ศีลให้พรชาวบ้าน แล้วเขาก็กลับ

พอตอนเที่ยง นึกถึงตำส้มถั่วขึ้นมาเท่านั้น ขนหัวลุกซู่ รู้สึกแน่นขึ้นมาทันที มันไม่ถูกกับไข้แน่ๆ มันจับไข้ ตำส้มถั่วแสลงไข้จริงๆ ละนี่ เอ้า แสลงก็แสลง ถ้าไม่ถึงคราวตายของมัน มันก็จะอาเจียนออกมาหรอก แน่นไปแน่นมาดันไปดันมา สักประมาณบ่ายหนึ่งก็อาเจียนออกมาจริงๆ แน่ะ อาเจียนออกมาจริงๆ ไม่ถึงคราวมัน หรือถ้าหากไม่อาเจียนก็ต้องมีคนมาแก้ แล้วก็อาเจียนออกมาจริงๆ พิจารณาไป อย่างนั้น

อย่าตามใจมัน หัดมัน เอาชีวิตเข้าแลกเลย ปฏิบัตินี่อย่างน้อยต้องได้ร้องไห้ ๓ หน นั่นแหละการปฏิบัติ ถ้ามันง่วงนอน อยากนอนก็อย่าให้มันนอน พอมันหายง่วง จึงให้มันนอน อย่างนั้น แต่เรานะ โอย ปฏิบัติไม่ได้หรอก บางครั้งบิณฑบาตมา ก่อนจะฉันก็มานั่งพิจารณาอยู่ มันพิจารณาไม่ออก เหมือนสุนัขบ้าน้ำลายหกน้ำลายไหล เพราะความอยาก จะพิจารณาอะไรก็พิจารณาไม่ออก บางทีพิจารณาก็ไม่ทันใจ รีบตามมันก็ยิ่งร้ายใหญ่ ถ้ามันไม่ฟัง อดทนไม่ได้ก็ดันบาตรออกไปเสีย อย่าให้มัน ได้ฉัน หัดมัน ทรมานมัน

การปฏิบัตินี่ อย่าทำตามมันเรื่อยๆ ผลักบาตรหนีไป อย่าให้มันฉัน มันอยาก มากนักอย่าให้มันฉัน มันพูดไม่ฟังความนี่ ฮึ น้ำลายก็หยุดไหล พอรู้ว่าจะไม่ได้ฉัน มันเข็ด พอวันต่อมา มันไม่กวนหรอก มันกลัวว่ามันจะไม่ได้ฉัน เงียบ ลองๆ ทำดูซิ ถ้าไม่เชื่อ

คนเรานะมันไม่เชื่อไม่กล้าทำ ถึงว่าคนไม่มีศรัทธาจะทำ กลัวแต่มันจะหิว กลัวแต่มันจะตาย ไม่ทำดูที่นั่นมันก็ไม่รู้จัก ไม่กล้าทำหรอกพวกเรานะ ไม่กล้าทำดู กลัวแต่มันจะเป็นนั่น กลัวแต่มันจะเป็นนี่ เรื่องอาหารการขบฉัน เรื่องนั่นเรื่องนี่นะ โอย ทุกข์กับมันมามากจนรู้เท่าว่ามันทุกข์ นั่นแหละเรื่องเล็กๆ น้อยๆ นี่ เรื่องการ ปฏิบัตินี่ ไม่ใช่เรื่องจะพิจารณาง่ายๆ ไม่ใช่เรื่องเบาๆ นะ

พิจารณาเรื่องอะไร เรื่องอะไรล่ะที่สำคัญที่สุด เรื่องอื่นไม่มีแล้วมันตาย เรื่อง นี้สำคัญ ตายจึงเป็นเรื่องสำคัญในโลก พิจารณาไป ทำไป หาไป ก็ยังไม่พบ ไม่มี ผ้านุ่งผ้าห่มก็ยังไม่ตาย ไม่มีหมากกินไม่มีบุหรี่สูบก็ยังไม่ตาย ถ้าไม่มีข้าว ไม่มีน้ำกิน

นี่ตาย เห็นเท่านี้ ของสำคัญในโลกมีข้าวกับน้ำนี่สำคัญ เลี้ยงร่างกายเลยไม่สนใจเรื่องอื่น เอาแต่มันจะพอได้ ส่วนข้าวกับน้ำนี่ พอไม่ตาย มีอายุปฏิบัติไปเท่านั้นก็เอาละ เอาไหมล่ะ เอาเท่านี้ อย่างอื่นเรื่องเบ็ดเตล็ด นั่นถ้ามันจะได้หรือไม่ได้ก็ช่างมัน จะมีจะพบก็ช่าง ข้อสำคัญมีแต่ข้าวกับน้ำเท่านั้นก็พอ ถ้าอยู่ไปจะพอได้กินไหม จะพอตายไหม พิจารณาไปอย่างนั้น พอได้กินพอได้ใช้อยู่หรอก เข้าไปบิณฑบาต บ้านไหนเขาคงจะให้หรอก ข้าวทีละก้อน น้ำหากินมันจนได้แหละ เอาสองอันเท่านี้ ไม่คิดจะรวยเท่าใดหรอก

เรื่องการปฏิบัติ เรื่องผิดเรื่องถูกมันปนกันมานั่นแหละ เราต้องกล้าทำต้อง กล้าปฏิบัติ ป่าช้านะไม่เคยไปก็ต้องหัดไป ไปกลางคืนไม่ได้ก็ต้องไปกลางวัน แล้วหัดไปค่ำๆ บ่อยๆ ต่อไปตอนค่ำก็ไปได้ แล้วจะเห็นประโยชน์ในการกระทำของตน ทีนี้ก็จะรู้เรื่อง อันนี้อะไร จิตใจของเรามันไม่รู้เรื่องราวมาตั้งกี่ภพ กี่ชาติ อันไหนเราไม่ชอบอันไหนเราไม่รัก ก็ไม่อยากให้มันประพฤติปฏิบัติ ปล่อยมันกลัวอย่างนี้ แล้วว่าเราได้ปฏิบัติ มันยังไม่เรียกปฏิบัติหรอก

ถ้าปฏิบัติจริงๆ ละก็ ชีวิตนั่นแหละ พูดง่ายๆ ถ้าตั้งใจจริงๆ จะไปสนใจทำไม กูได้น้อยมึงได้มาก มึงทะเลาะกู กูทะเลาะมึง ไม่มีหรอกเรื่องอย่างนั้นนะ เพราะไม่หาเอาเรื่องอย่างนั้น ใครจะทำอย่างไรก็ช่าง จะเข้าวัดไหนก็ตาม ก็ไม่ได้หาเอาเรื่องเช่นนี้ ไม่ได้ไปเพ่งเอาเรื่องเช่นนี้ ใครจะปฏิบัติต่ำปฏิบัติสูงก็ไม่ได้หาเอาเรื่องเช่นนั้น หาเอาเรื่องของตนเท่านั้น อย่างนี้แหละ**กล้าประพฤติกล้าปฏิบัติ ปัญญาจะเกิด ญาณจะเกิดเพราะการปฏิบัติ**

ถ้าหากว่าปฏิบัติถึงที่มันแล้ว มันปฏิบัติแท้ๆ กลางคืนกลางวันก็ตามก็ปฏิบัติ กลางคืนก็นั่งสมาธิเงียบๆ แล้วลงมาเดิน อย่างน้อยก็ต้องได้สองสามครั้ง เดินจงกรม นั่งสมาธิ นั่งสมาธิแล้วลงมาเดินจงกรม มันไม่อิ่ม มันเพลิน

บางทีฝนตกพรำๆ ไม่หนัก ให้นึกถึงเมื่อคราวทำนาโน่น กางเกงที่นุ่งทำงาน กลางวันยังไม่ทันแห้ง ตื่นเช้ามาก็ต้องสวมใส่เข้าไปอีก ตั้งแต่เช้าเข้าไปเอาควายในคอก มองดูควายข้างนอกเห็นแต่คอ ไปจับเอาเชือกควายมามีแต่ขี้ควายเต็มไปหมด หางควาย

ตวัดแกว่งเอาขี้ของมันมาเปรอะเราเต็มไปหมด ตีนเป็นฮังก้า[๑] ด้วย เดินไปทรมานไป ทำไมถึงทุกข์ทำไมถึงยากแท้ ทีเราเดินจงกรมฝนตกแค่นี้มันจะเป็นอะไร ทำนายิ่งทุกข์ก็ยังทำได้ เดินจงกรมแค่นี้ทำไมจะทำไม่ได้ มันกล้าขึ้นมาหรอกถ้าเราได้ทำ

ถ้ามันตกกระแสของมันแล้ว เรื่องการปฏิบัตินี่ ไม่มีอะไรจะขยันเท่ามันหรอก จะทุกข์ก็ไม่ทุกข์เท่าผู้ปฏิบัติ จะสุขก็ไม่สุขเท่าผู้ปฏิบัติ ขยันก็ไม่ขยันเท่าผู้ปฏิบัติ ขี้เกียจก็ไม่ขี้เกียจเท่าพวกนี้ พวกนี้เป็นเลิศ เลิศกว่าเขา ขยันก็เลิศเขา ขี้เกียจก็เลิศเขา มีแต่เลิศทั้งนั้น ถึงว่าถ้าตั้งใจปฏิบัติแล้วมันก็น่าดูจริงๆ แต่พวกเราว่าปฏิบัตินะมันไม่ถึง มันไม่ได้ทำ เปรียบก็เท่ากับว่า ถ้าหลังคารั่วตรงนี้ก็ขยับไปนอนตรงนั้น ถ้ารั่วตรงนั้นก็ขยับมานอนตรงนี้ ทำอย่างไรจะได้บ้านได้ช่องดีๆ กับเขาสักที นี่ถ้ามันรั่วทั้งหลังก็คงหนีเลย อย่างนี้ก็ไม่น่าเอา มันก็อย่างนั้นแหละการปฏิบัติ

จิตของเรา กิเลสของเรานะ ถ้าไปทำตามมันก็ยิ่งไปกันใหญ่ ยิ่งทำตามก็ยิ่งหมดข้อวัตรปฏิบัติ เรื่องการปฏิบัตินี่จนมันอัศจรรย์ในจิตของตนนะ อัศจรรย์มันขยันหมั่นเพียร ไม่รู้เป็นอย่างไร ใครจะปฏิบัติก็ตามไม่ปฏิบัติก็ตาม ไม่ได้สนใจใคร ทำของตนปฏิบัติของตนไปสม่ำเสมออย่างนั้น ใครจะไปใต้มาเหนือก็ช่างเขา เราทำของเราอยู่อย่างนั้น มันต้องดูตัวเองมันจึงจะเป็นการปฏิบัติ

ครั้นปฏิบัติไป ปฏิบัติแล้วไม่มีเรื่องอะไรในใจ มีแต่เรื่องธรรมะ ตรงไหนมันทำยังไม่ได้ ตรงไหนมันขัดข้องอยู่ มันก็วนอยู่แต่ตรงนั้น มันไม่แตกแล้วมันไม่หนีหรอก หมดอันนี้แล้วไปคาอยู่กับอะไรอีก มันก็ไปติดอยู่ตรงนั้นอีก ติดอยู่ที่นั่นมันไม่หนี

ถ้ามันติดอยู่มันเอาจนแตกนั่นแหละ ถ้ามันไม่เสร็จมันก็ไม่ไป มันไม่สบายใจ ถ้ามันไม่เสร็จหมด มันพิจารณาจ่ออยู่ที่นั่น นั่งก็อยู่ที่นั่น นอนก็อยู่ที่นั่น เดินก็อยู่ที่นั่น เปรียบเหมือนกับเราทำนาไม่เสร็จนั่นแหละ นาเราเคยดำทุกปี แต่ปีนี้ตรงนั้นยังไม่เสร็จ ใจมันก็เลยติดเป็นทุกข์อยู่ที่นั้น ไม่สบาย เหมือนเราทำงานไม่เสร็จ ถึงมาอยู่กับเพื่อนมากๆ ใจก็ไม่สบาย พะวงแต่เรื่องงานที่เราทำไม่เสร็จอยู่นั่นแหละ

---

[๑] ฮังก้า คือ โรคน้ำกัดเท้า

หรือเหมือนกับเราปล่อยลูกเล็กๆ ไว้บนบ้าน แต่เราให้อาหารหมูอยู่ใต้ถุนบ้าน ใจมันก็คิดอยู่แต่กับลูก กลัวลูกจะตกบ้าน ทำอย่างอื่นอยู่ก็คิดอยู่อย่างนั้น เช่นเดียวกันกับข้อปฏิบัติของเรา มันไม่ลืมสักทีเลย ทำอย่างอื่นอยู่ก็ไม่ลืม พอจะออกจากมัน มันก็ป๊าบเข้ามาในใจทันที ติดตามอยู่กระทั่งคืนกระทั่งวันไม่ได้ลืมสักที เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นไปได้ ไม่ใช่ของง่าย

ตอนแรกก็อาศัยครูบาอาจารย์ให้ท่านแนะนำ เข้าใจแล้วก็ทำ ครูบาอาจารย์สอนแล้ว ก็ทำตามที่ท่านสอน พอเข้าใจแล้วทำได้แล้วท่านก็ไม่ได้สอนอีก เราทำของเราเองละทีนี้ มันจะเกิดประมาทอยู่ตรงไหน มันจะเกิดไม่ดีอยู่ตรงไหน มันก็รู้ของมันเอง มันก็สอนของมันเอง มันก็ทำของมันเอง มันเป็นผู้รู้ มันเป็นปัจจัตตัง

จิตมันเป็นของมันเอง รู้เองว่าผิดน้อยผิดมาก ผิดตรงไหนมันก็พยายามดูของมันอยู่อย่างนั้น พยายามประพฤติปฏิบัติเองของมัน เป็นอย่างนั้นละ ปฏิบัติคล้ายๆ เป็นบ้าหรือเป็นบ้าไปเลยก็ว่าได้ ปฏิบัติจริงๆ ก็เป็นบ้าน่ะแหละ มันเปลี่ยน มันเป็นสัญญาวิปลาสแล้วมันเปลี่ยนสัญญานั่น ถ้ามันไม่เปลี่ยน มันก็ดุร้ายอยู่เหมือนเดิม มันก็ทุกข์อยู่เหมือนเดิม

มันก็แสนจะทุกข์นั่นละการปฏิบัติ แต่ว่าทุกข์นั่นถ้ามันไม่รู้จักว่ามีทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์หรอก ถ้าเราจะพิจารณาทุกข์ เราจะฆ่าทุกข์นี่มันก็ต้องพบกันก่อนซิ จะไปยิงนก ถ้าไม่เจอนกแล้วจะได้ยิงหรือ ทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าทุกข์ ชาติทุกข์ ชราปิทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้วไม่อยากให้มันทุกข์มันก็ไม่เห็นทุกข์ **ไม่เห็นทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ มันก็เอาทุกข์ออกไม่ได้ อย่างนี้**

แล้วคนเราไม่อยากเห็นทุกข์ ไม่อยากได้ทุกข์ ทุกข์ตรงนี้ก็หนีไปนั้น นั่นแหละยิ่งเอาทุกข์ไว้ ไม่ได้ฆ่ามัน ไม่ได้คิดไม่ได้พิจารณาดูมัน ทุกข์ตรงนี้หนีไปตรงนั้น ทุกข์ตรงนั้นหนีไปตรงนี้ หนีแต่ทางกายเรา ครั้นมันหลงอยู่เมื่อใดจะไปตรงไหนมันก็ทุกข์ จะขึ้นเครื่องบินหนีไปมันก็ขึ้นไปด้วย แม้จะมุดลงไปในน้ำมันก็มุดไปด้วย เพราะทุกข์มันอยู่กับเรา แต่เรามันหลง มันอยู่กับเรา จะไปหนี จะไปละมันที่ไหนได้

คนเรานะทุกข์ที่นี้หนีไปที่นั้น ทุกข์ที่นั้นหนีมาทางนี้ ว่าเราหนีทุกข์มันก็ไม่ใช่ ทุกข์มันไปกับเรา เราไปกับทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ ถ้าไม่รู้จักทุกข์ก็ไม่รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ก็ไม่รู้จักความดับทุกข์ ที่ไหนมันจะดับได้ มันไม่มีหรอก

มันต้องหมั่นมาพิจารณาให้มันแน่นอน ต้องกล้าประพฤติกล้าปฏิบัติ อยู่กับเพื่อนกับฝูงก็เหมือนอยู่คนเดียว ไม่กลัว ใครจะขี้เกียจขี้คร้านก็ช่างเถอะ ผู้ใดเดินจงกรม ทำความเพียรมากๆ ละรับรอง ใครจะไปไหนมาไหนก็ทำการปฏิบัติของตัวเองอยู่อย่างนั้น ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น ถ้าทำจริงๆ แล้วก็พรรษาเดียวเท่านั้น การปฏิบัตินี่ให้ทำนะ ให้ทำอย่างที่พูดมานี่ ให้ฟังคำสอนของอาจารย์ อย่าเถียง อย่าดื้อ ท่านสั่งให้ทำ ทำไปเลย ไม่ต้องกลัวกับการปฏิบัติ มันรู้จักเพราะการกระทำ ไม่ต้องสงสัยหรอก

การปฏิบัตินั้นเป็นปฏิปทาด้วย ปฏิปทาอย่างไร ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สม่ำเสมอ ปฏิบัติเหมือนหลวงตาเปไม่ได้นะ ในพรรษาท่านก็สมาทานไม่พูด ไม่พูดแต่ก็เอาหนังสือมาเขียน “พรุ่งนี้ปิ้งข้าวเหนียวให้สักก้อนนะ” อยากกินข้าวเหนียวปิ้ง ท่านไม่พูดแต่เอาหนังสือมาเขียน ยิ่งยุ่งกว่าเดิมอีก เดี๋ยวก็เขียนเอาอันนั้น เดี๋ยวก็เขียนเอาอันนี้ วุ่นวายไปหมด ท่านสมาทานไม่พูดแต่มาเขียนเอา นี่ก็ไม่รู้จะสมาทานไม่พูดไปทำไม ไม่รู้จักการปฏิบัติของตนเอง

ความเป็นจริงปฏิปทาของเราเป็นผู้มักน้อยเป็นผู้สันโดษ ปล่อยไปตามธรรมดาปกติของเรา อย่าไปสนใจมันจะขี้เกียจ อย่าไปสนใจมันจะขยัน ปฏิบัตินี่อย่าว่าขยัน อย่าว่าขี้เกียจ ธรรมดาคนเรานั้นนะขยันจึงจะทำ ถ้าขี้เกียจแล้วไม่ทำ นี่ปกติของคนเรา แต่พระท่านไม่เอาเช่นนั้น ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ ไม่สนใจอย่างอื่น ตัดไป ละไป หัดไป ทำไปเรื่อยๆ ไม่ว่าวันหรือคืน ปีนี้ปีหน้ายามไหนก็ตาม ไม่สนใจขยันไม่สนใจขี้เกียจ ไม่สนใจร้อนไม่สนใจหนาว ทำไปเรื่อยๆ นี่ท่านเรียกว่า *สัมมาปฏิปทา*

บางทีก็ขะมักเขม้นขึ้นมาคุมกันอยู่เสียหกวันเจ็ดวัน พอเห็นว่าไม่เข้าท่าก็หยุดเลิกออกมาเลย ยิ่งไปกันใหญ่ ทั้งพูดทั้งคุยไม่รู้อะไรต่ออะไร พอนึกได้ทำเข้าไปอีกสองวันสามวันเท่านั้น พอเลิกแล้วนึกได้อีกก็ทำอีก เหมือนกับคนทำงาน บทจะทำ

ก็ทำเสียจนไม่รู้เนื้อรู้ตัว เรื่องขุดไร่ขุดสวน ถางไร่ถางภูก็ดี บทจะเลิก จอบ เสียม ก็ไม่ยอมเก็บ ทิ้งอยู่อย่างนั้น หนีไปเลย วันต่อมาดินจับเกรอะไปหมด แล้วก็นึกขยัน ทำอีก ทิ้งไปอีก อย่างนี้ไม่เป็นไร่ไม่เป็นนา ปฏิบัตินี่ก็เหมือนกันนั่นแหละ

ปฏิปทาถ้าถือว่าไม่สำคัญก็ไม่สำเร็จ สัมมาปฏิปทานี่สำคัญมากจริงๆ คือเรา ทำเรื่อยๆ อย่าไปว่ามันได้อารมณ์ดีอารมณ์ไม่ดี ดีก็ช่างไม่ดีก็ช่าง ช่างมัน พระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้สนใจใครหรอก ท่านผ่านมาหมดของดีไม่ดี ของชอบไม่ชอบเหล่านี้ นั่นแหละ จึงเป็นการปฏิบัติ การปฏิบัติที่จะเอาแต่ของชอบ ของไม่ชอบไม่เอา อย่างนี้ไม่เป็นการ ปฏิบัติ มันเป็นวิบัติ ไปที่ไหนก็ไม่สบาย อยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย เป็นทุกข์อยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา กระทำเพียรอย่างนี้ก็เหมือนกันกับพราหมณ์บูชายัญ ทำไมบูชายัญ ก็เพราะเขาต้องการสิ่งที่เขาปรารถนา เรากระทำเพียรก็เหมือนกัน ทำไมเราจึงทำ ความเพียรล่ะ ทำเพื่อมีภพมีชาติ ต้องการตามใจ ตามปรารถนาจึงเอา ไม่ได้ตามปรารถนา ก็ไม่เอา เหมือนกับพราหมณ์บูชายัญ เขาต้องการเขาจึงบูชายัญ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ว่าอย่างนั้น การกระทำเพียรก็เพื่อละเพื่อปล่อยเพื่อเลิก เพื่อถอน ไม่ต้องการภพชาติ ไม่ต้องการเอานั่นเอานี่ กว่าที่ท่านจะมาถูกทาง ท่านก็ ปฏิบัติมาไม่รู้กี่อย่างต่อกี่อย่าง

มีพระเถระองค์หนึ่ง ท่านบวชมหานิกายว่ามันไม่เคร่ง ก็เปลี่ยนมาเป็นธรรมยุต ครั้นบวชธรรมยุตแล้วมาปฏิบัติ ปฏิบัติไปบางทีก็ไม่ยอมกินข้าวตั้ง ๑๕ วันนะ ครั้นกินก็กินเฉพาะผักเฉพาะหญ้า กินสัตว์นะมันบาป กินผักกินหญ้าดีกว่า กินฝัก ลิ้นฟ้า[๑] หมดทีละ ๔-๕ ฝักแน่ะ กินอย่างนั้นมันก็ได้แค่นั้น

ต่อมาสักหน่อย เฮ้ย เป็นพระไม่ดีเป็นไปลำบาก รักษาวัตรมันยาก ลดลงมา เป็นผ้าขาวดีกว่า เลยสึกจากพระมาเป็นผ้าขาว เพราะเก็บผักเก็บหญ้ากินเองก็ได้ ขุดหัวเผือกหัวมันกินเองก็ได้ เลยมาเป็นผ้าขาว ทำไปทำมา ไม่รู้เรื่องรู้ราวเลยหมดไป หมดไปจากพระจากผ้าขาว หมดเลย เดี๋ยวนี้ไม่รู้ว่าไปอย่างไร ตายหรือยังก็ไม่รู้

---

[๑] ภาษาอีสาน หมายถึง ฝักเพกา

นี่เพราะทำอย่างไรก็ไม่พอใจไม่หนำใจ เลยไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำตามกิเลส กิเลสพาทำก็ไม่รู้จัก พระพุทธเจ้าน่ะท่านสึกเป็นผ้าขาวหรือเปล่า ท่านทำอย่างไร ท่านปฏิบัติอย่างไรก็ไม่คิดดู ท่านพากินผักกินหญ้าเหมือนวัวเหมือนควายหรือเปล่า เออ ครั้นจะกินก็กินไปเถอะ เราทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น

อย่าไปติคนอื่นอย่าไปว่าคนอื่น สบายอย่างใดก็เอาอย่างนั้น อย่าไปเสี้ยม อย่าไปถาก อย่าไปฟันเขามากเกินไป จะไม่เป็นค้นกระบวย เลยไม่เป็นอะไร ก็ทิ้งไปเสียเฉยๆ อย่างนี้ก็มี อย่างการทำความเพียรเดินจงกรม ๑๕ วัน ก็เดินอยู่อย่างนั้น ไม่กินข้าวละ แข็งแรงอยู่ ครั้นเลิกทำแล้วทิ้ง นอนเรื่อยเปื่อยไม่ได้เรื่อง นี่แหละ มันไม่ได้คิดไตร่ตรองให้ดี ไปๆ มาๆ เป็นอะไรก็ไม่ถูกใจ เป็นพระก็ไม่ถูกใจ เป็นเณรก็ไม่ถูกใจ เป็นผ้าขาวก็ไม่ถูกใจ เลยไม่เป็นอะไร ไม่ได้อะไรเลย นี่แหละ มันไม่รู้จักการปฏิบัติของตน ไม่พิจารณาเหตุผล จะปฏิบัติเพื่อเอาอะไรให้คิดดู

ที่ท่านให้ปฏิบัติน่ะปฏิบัติเพื่อทิ้ง มันคิดรักคนนั้น มันคิดชังคนนี้ อย่างนี้มีอยู่ แต่อย่าไปสนใจมัน แล้วปฏิบัติเพื่ออะไร เพื่อละสิ่งเหล่านั้น มันสงบก็ทิ้งความสงบ มันรู้แล้วก็ทิ้งมันเสียความรู้เหล่านั้น รู้แล้วก็แล้วไป ครั้นถือว่าตัวว่าตนว่ารู้แล้ว ก็ถือว่าตัวเก่งกว่าคนอื่นเท่านั้นซิ ไปๆ มาๆ เลยอยู่ไม่ได้ อยู่ที่ไหนเดือดร้อนที่นั่น เรื่องปฏิบัติไม่ถูกหนทางมัน นี่เราไม่ได้ปฏิบัติ

ปฏิบัติพอสมควรตามกำลังของเรา มันนอนมากไหมก็ทรมานมันดู มันกินมาก ก็ทรมานมัน เอามันพอสมควร เอาแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่พอเอาธุดงควัตรใส่เข้าไปด้วย ธุดงควัตรนี่เพื่อเป็นเครื่องขูดเกลา เอาขนาดหนึ่งมันไม่พอนะ เอาธุดงควัตรเข้าใส่มันจึงแก้ได้

ธุดงควัตรนี้ก็เป็นของสำคัญอยู่ บางคนเอาศีลเอาสมาธิฆ่ามันก็ไม่ได้ไม่เป็น ต้องเอาธุดงควัตรเข้าช่วยอย่างนั้น ธุดงควัตรมันตัดหลายอย่าง เช่น บางทีให้อยู่โคนต้นไม้ อยู่โคนต้นไม้ก็ไม่ผิดศีล อยู่ป่าช้า อยู่ป่าช้าก็ไม่ผิดศีล ถ้าตั้งธุดงควัตรอยู่ป่าช้าแล้วไม่อยู่น่ะถึงผิด ไปอยู่ลองดูซิ ป่าช้านั่นมันจะเป็นอย่างไร มันจะเป็นเหมือนอยู่กับหมู่กับพวกหรือเปล่า มันมีประโยชน์ทุกๆ อย่างนั่นแหละธุดงควัตรนี่

ธุ-ตัง-คะ ท่านว่าข้อวัตรปฏิบัติอันบุคคลปฏิบัติยาก เป็นข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ผู้ใดต้องการเป็นพระอริยเจ้าต้องมีธุดงควัตรเป็นเครื่องขัดเกลา ยากที่คนจะทำได้และยากที่จะมีคนศรัทธาทำ เพราะมีแต่สิ่งขัด มีแต่ขัดมีแต่ขืนทั้งนั้น อย่างถือผ้าก็ผ้าสามผืน เที่ยวบิณฑบาตมาฉัน บางทีก็ฉันแต่ในบาตร เที่ยวบิณฑบาตไปอะไรตกบาตรก็ฉันอันนั้น เขาจะเอาอะไรมาถวายภายหลังไม่เอา เวลาบิณฑบาตเขาใส่อะไรให้ก็ฉันแต่อันนั้น

การที่ถือธุดงค์ข้อนี้อยู่ทางภาคกลางดี สบาย เพราะเขาพร้อมอยู่แล้ว แต่ถ้ามาทางภาคอีสาน ธุดงค์ข้อนี้ได้ปฏิบัติละเอียดดี เพราะได้กินแต่ข้าวเปล่าๆ เท่านั้น บ้านเราเขาใส่บาตรแต่ข้าวเปล่าๆ ทางโน้นเขาใส่บาตรใส่ข้าวใส่กับด้วย มาบ้านเราทิ้งใส่ให้แต่ข้าวเท่านั้น ธุดงค์ข้อนี้อย่างอุกฤษฏ์เลย เคร่งอย่างนั้น บิณฑบาตมาฉัน ฉันแล้วใครจะเอาอะไรมาถวายอีกก็ไม่ฉัน ธุดงควัตรนี่มันช่วยมาก ช่วยจริงๆ ฉันหนเดียว ภาชนะอันเดียว อาสนะอันเดียว ลุกไปแล้ว ไม่ฉันอีกอย่างนั้น อันนี้เรียกว่าธุดงควัตร แล้วจะมีใครบ้างที่ประพฤติปฏิบัติได้ ยากที่จะมีคนศรัทธาเพราะมันยากมันลำบากมาก ท่านจึงว่าผู้ใดปฏิบัติธุดงควัตรนี้มีอานิสงส์มากจริงๆ

ที่เราว่าปฏิบัตินะ มันยังไม่เรียกว่าปฏิบัติหรอก ถ้าปฏิบัตินะมันไม่ใช่ของเบาๆ มันไม่กล้าประพฤติไม่กล้าปฏิบัติหรอก คนเรานะ ที่ไหนมันขัดมันไม่กล้าทำหรอก อันไหนมันขัดหัวใจ ไม่อยากทำไม่อยากปฏิบัติ ไม่อยากขัดกิเลส ไม่อยากเกลามัน ไม่อยากเอามันออก

ความเป็นจริงท่านว่า การปฏิบัตินั้น อย่าทำตามใจของตนนัก ปฏิบัติให้พิจารณาบ้าง ใจเรามันถูกล่อลวงมาหลายภพหลายชาติแล้ว ว่าเป็นใจของตน มันไม่ใช่หรอก มันล้วนแต่เป็นของปลอม มันพาเราโลภ มันพาเราโกรธ มันพาเราหลง มันพาปล้นพาสะดม พาอยากได้ พาอิจฉาพยาบาท อย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา แล้วลองถามดูใจของเราซิ อยากดีไหม มีแต่อยากดีทั้งนั้น แล้วทำอย่างนั้นมันดีไหมล่ะ แน่ะ ไปทำไม่ดีแต่มันอยากได้ดี ถึงว่าของที่มันไม่จริงมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามมัน ให้ขัดมัน มันไปทางนั้นหลบมาทางนี้ มันมาทางนี้หลบไปทางโน้น นั่นแหละ พูดง่ายๆ ก็เท่ากันกับเรื่องเก่าที่พูดมาแต่ต้น ใจเรามันจะชอบอันนี้เอาไปโน่น ใจมันจะชอบอันโน้นเอามานี่ เหมือนคนเคยเป็นเพื่อนกันมาก่อน แต่มาถึงวันนี้ก็มีความเห็นไม่ตรงกัน ไปคนละทาง แยกทางกัน พูดจาไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกันเลย มันแยกไปอย่างนั้น นั่นแหละไม่ตามใจของตน ถ้าผู้ใดทำตามใจของตน มันรักอันไหนมันชอบอันไหน ก็เอาไปตามเรื่องตามราวของมันนั่นแหละ ยังไม่ได้ปฏิบัติอะไรเลยสักอย่าง ลองดูก็ได้

นี่แหละเขาว่าได้ปฏิบัติ มันไม่ใช่ มันวิบัติอยู่ ถ้าไม่หยุดดูไม่ทำดูไม่ปฏิบัติดูก็ไม่เห็นไม่เป็น ปฏิบัตินี่พูดง่ายๆ มันก็ต้องเอาชีวิตนั่นแหละเข้าแลก ไม่ใช่มันไม่ทุกข์นะปฏิบัตินี่ มันต้องทุกข์ ยิ่งพรรษาหนึ่งสองพรรษานี่แหละยิ่งทุกข์ พระหนุ่มเณรน้อยนี่ยิ่งทุกข์มาก ผมนี่มันเคยทุกข์มามาก ทุกข์กับอาหารการกินนี่ก็ยิ่งทุกข์ ก็เราอายุ ๒๐ ปีมาบวช มันกำลังกินกำลังนอน จะว่าอย่างไรกับมันล่ะ บางครั้งก็ไปนั่งเงียบคิดถึงแต่ของกินของอยาก อยากกินตำกล้วยตานี อยากกินตำส้มมะละกอทุกอย่างนั่นแหละ น้ำลายอย่างนี้ไหลยืด นี่แหละได้ทรมานมัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ใช่ของง่ายนะ ถึงว่ามันได้พาเราทำบาปมามากแล้วเรื่องอาหารการกินนี่ คนกำลังกินกำลังนอนกำลังสนุก มายึดเอาไว้มาขังเอาไว้มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ เท่ากับน้ำกำลังไหลไปขวางเอาไว้ยิ่งแตกใหญ่ เอาไว้ได้ก็ดี เอาไว้ไม่ได้ก็พัง จนกว่ามันสบายจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ละก็ไม่ยากเลย

ภาวนาปีแรกไม่ได้อะไร มีแต่ภาวนาของอยากของกิน วุ่นวายไปหมด แย่มากเหลือเกิน บางครั้งนั่งอยู่เหมือนกับได้กินกล้วยจริงๆ รู้สึกเหมือนหักกล้วยเข้าปากอยู่อย่างนั้น มันเป็นของมันเอง เหล่านี้มันมีแต่เรื่องการปฏิบัติทั้งหมดทั้งนั้น แต่ว่าอย่าไปกลัวมัน มันเป็นมาหลายภพหลายชาติแล้ว เราได้มาฝึกมาหัดมัน ทุกอย่างแสนยากแสนลำบาก แต่ว่าอันไหนยากๆ นั่นแหละทำ อันไหนไม่ยากไปทำมันทำไมทำในสิ่งที่มันยาก ทำที่มันได้สิ่งง่ายๆ นะ ใครๆ ทำก็เป็นหรอก สิ่งทำยากๆ นี่ต้องทำให้มันได้

พระพุทธเจ้าของเราก็เช่นกัน ถ้าจะมาคอยพะวงญาติพี่น้อง พงศ์พันธุ์ ทรัพย์สมบัติ ความร่าเริงบันเทิงต่างๆ รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็ดี ก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก เหล่านี้มันไม่ใช่ของน้อย คนเราก็หาเอาแต่สิ่งเหล่านี้ทั้งโลกนั่นแหละ ออกบวชแต่อายุยังน้อย หนีจากมันได้มันก็ตายนั่นแหละ

บางคนก็ยังมาพูดว่า "ถ้าเหมือนหลวงพ่อก็ค่อยยังชั่วหน่อย ไม่ได้สร้างครอบครัวก็สบาย ไม่ได้คิดอะไร" ว่าไปนั่น ผมว่า "อย่ามาพูดอยู่ใกล้ๆ นะ เดี๋ยวโดนไม้ค้อนหรอก" ยังกับเราไม่มีหัวใจอย่างนั้น

เรื่องของคนไม่ใช่เรื่องย่อยๆ มันเรื่องชีวิตทั้งนั้นแหละ ถึงว่านักปฏิบัติเรากล้าหาญฝึกเร่งเข้าไป ไม่เชื่ออย่างอื่น เชื่อพระพุทธเจ้า ท่านทรงสอนให้หาความสงบใส่ตัวเอง พอมาภายหลังจึงรู้ ปฏิบัติไปพิจารณาไปไตร่ตรองไป ผลมันสะท้อนกลับมาที่นี้เท่ากัน มีเหตุมีผลเหมือนกัน นักปฏิบัติของเราก็เช่นกัน อย่าไปยอมมัน

ทีแรกแค่เรื่องการนอนมันก็ยังยาก ว่าจะลุกตื่นขึ้นเวลานั้นเวลานี้ มันก็ไม่ลุก นี่ต้องหัดมัน ว่าจะลุกก็ลุกขึ้นมาทันที บางทีมันก็ได้ แต่บางทีพอรู้สึกตัวว่าจะลุกมันก็ไม่ลุก บางทีก็จะให้มันลุกว่า หนึ่ง สอง เอ้า ถ้านับถึงสามแล้วไม่ลุกต้องตกอเวจีตกนรกนะ บอกมันอย่างนั้น พอจะสามมันรีบลุกขึ้นทันที มันกลัวตกนรก อย่างนี้ต้องหัดมัน ไม่หัดไม่ได้หรอก

มันต้องหัดทุกด้านทุกมุม จะอาศัยครูบาอาจารย์ อาศัยหมู่ อาศัยเพื่อนมาแนะนำพร่ำสอนเราอยู่เรื่อยๆ นะ โอย ไม่ได้กินหรอก อย่างนี้ไม่ต้องบอกกันมากหรอก บอกทีสองทีก็เลิก ทำไปปฏิบัติไปของมันเอง

จิตที่มันเป็นไปแล้วมันไม่ทำผิดหรอก อยู่ต่อหน้าคนมันก็ไม่ทำผิด อยู่ลับหลังมันก็ไม่ทำผิด เรื่องจิตที่มันเป็นแล้วมันไม่มีที่ลับที่แจ้งสักแห่ง มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงเชื่อจิตของท่านว่ามันเป็นเช่นนั้น นี่เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ข้อวัตรปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ นี้ก็ยังไม่รู้จัก

บางคนต้องการจะมาปฏิบัติเพื่อเอาความสุขเฉยๆ สุขมันจะเกิดมาจากไหนก่อน อะไรเป็นเหตุมัน ความสุขทั้งหลายน่ะ มันต้องมีทุกข์ก่อนมันจึงจะเป็นสุข เราทำทุกสิ่ง ทำงานก่อนจึงได้เงินมาซื้อกินมิใช่หรือ ทำนาก่อนจึงจะได้กินข้าว มันต้องผ่านความทุกข์มาก่อนทุกอย่างนะแหละ บางคนมาบวชว่าจะมาพักผ่อนให้สบาย จะมานั่งพักผ่อนเอาสบายเลย เขาว่าไม่ได้เรียนหนังสือมาก่อน จะมาจับหนังสืออ่านได้เลยอย่างนั้นหรือ ไม่ได้หรอก

อย่างนี้แหละคนที่มีความรู้สูงๆ เมื่อเข้ามาบวชมาปฏิบัติไม่ค่อยได้เรื่อง เพราะมันรู้ไปคนละอย่างคนละทาง มันไม่ได้ทรมานตัวเอง ไม่ได้ดูตัวเอง หาเอาแต่ความยุ่งเหยิงมาใส่ใจของตน เอาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ความสงบระงับ ส่วนด้านรู้ของพระพุทธเจ้าของเรา ไม่ใช่รู้ด้านโลกีย์ ท่านรู้ด้านโลกุตระ มันรู้ไปคนละทาง

ฉะนั้น ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าผู้ใดไม่ว่าชั้นใดภูมิใดก็ตามก็ให้หยุด กระทั่งพระเจ้าอยู่หัวมาบวชก็หยุดเรื่องนั้น เรื่องโลกไม่ได้เอามาใกล้ ไม่ได้เอามาอวดมาอ้าง ไม่ได้เอาลาภนั้นมา ไม่ได้เอายศนั้นมา ไม่เอาความรู้นั้นมา ไม่เอาอำนาจนั้นมา ไม่เอา

การปฏิบัติเป็นเรื่องละ เป็นเรื่องวาง เป็นเรื่องถอน เป็นเรื่องเลิก ต้องเข้าใจอย่างนั้นทุกอย่างมันจึงจะเป็นไปได้

เป็นไข้ยิ่งไม่ฉีดยากินยามันจะหายหรือ ที่ไหนมันกลัวต้องเข้าไป ป่าช้าตรงไหนมันกลัวต้องเข้าไปดู ห่มผ้าเข้าไปพิจารณา *อนิจจา วะตะ สังขารา* ไปยืนแล้วก็เดินจงกรมอยู่ที่นั้น ไปพิจารณาให้รู้ให้เห็นว่า มันกลัวอยู่ตรงไหน แล้วมันจะบอกมันจะรู้เอง มันให้รู้เท่าสังขาร อยู่ดูมันจนค่ำจนมืดไปเรื่อยๆ ต่อไปดึกๆ ก็เข้าไปได้ แต่นี่ไม่กล้าไป กลัว มันไม่ถล้าเข้าไปปฏิบัติ ถ้าทำอย่างนั้นนะ เขาเรียกปฏิบัติไม่รู้เรื่องการปฏิบัติ ไม่รู้จักเรื่องของมัน เราจะต้องกล้าต้องฝึกต้องหัด อันใดที่พระศาสดาทรงบัญญัติไว้ อันนั้นต้องเกิดประโยชน์ อันนั้นต้องมีประโยชน์ ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า

"ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นเห็นพระนิพพาน"

ไม่ปฏิบัติตามท่านจะเห็นธรรมได้อย่างไร ไม่เห็นธรรมจะรู้จักท่านได้อย่างไร ไม่รู้จักท่านจะรู้จักคุณของท่านได้อย่างไร ถ้าทำตามท่านแล้วก็จะรู้จักว่า พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอนมาแน่นอนเหลือเกินเรื่องสัจธรรมนี้ สัจธรรมเป็นความจริงที่สุด.

๑๙

ความสงบ บ่อเกิดปัญญา

ในฐานะที่พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ตั้งอกตั้งใจมาบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ทุกท่านอยู่คนละแห่งละหนก็มารวมกัน ณ วัดป่าพงนี้ ซึ่งเป็นพระประจำอยู่ที่วัดนี้ก็มี ที่เป็นอาคันตุกะเพิ่งมาอาศัยอยู่ก็มี ก็ล้วนแต่เป็นนักบวช ซึ่งได้พยายามหาความสงบด้วยกันทั้งนั้น

ความสงบที่แท้จริงนั้นพวกเราทั้งหลายจงเข้าใจ ความสงบอย่างแท้จริงนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า ความสงบอย่างแท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ห่างไกลจากพวกเรา มันอยู่กับพวกเรา แต่เราทั้งหลายมองข้ามไปข้ามมาอยู่เสมอ ต่างคนก็ต่างมีอุบายที่จะหาความสงบนั่นเอง แต่ก็ยังมีความฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่ถนัดใจอยู่ ก็ยังไม่ได้รับความพอใจในการปฏิบัติของตนเอง คือยังไม่ถึงเป้าหมาย เปรียบประหนึ่งว่า เราเดินทางออกจากบ้านเราแล้วก็เร่ร่อนไปสารพัดแห่ง ไม่มีความสบาย แม้จะไปรถ จะไปเรือ จะไปที่ไหนอะไรก็ตามที มันยังไม่ถึงบ้านเรา เมื่อเรายังไม่ถึงบ้านเรานั้นก็ไม่ค่อยสบาย ยังมีภาระผูกพันอยู่เสมอ นี่เรียกว่าเดินยังไม่ถึง ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็เร่ร่อนไปในทิศต่างๆ เพื่อแสวงหาโมกขธรรม

ยกตัวอย่างเช่น พระภิกษุสามเณรเรานี้ ใครๆ ก็ต้องการความสงบ ตลอดพวกท่านทั้งหลาย ถึงผมก็เหมือนกันอย่างนั้น หาความสงบ ไม่เป็นที่พอใจ ไปที่ไหน

๒๐๖

ก็ยังไม่เป็นที่พอใจ เข้าไปในป่านี้ก็ดี ไปกราบอาจารย์นั้นก็ดี ไปฟังธรรมใครก็ดี ก็ยังไม่ได้รับความพอใจ อันนี้เป็นเพราะอะไร

หาความสงบ ไปอยู่ในที่สงบ ไม่อยากจะให้มีเสียง ไม่อยากจะให้มีรูป ไม่อยากจะให้มีกลิ่น ไม่อยากจะให้มีรส อยู่เงียบๆ อย่างนี้ นึกว่ามันจะสบาย คิดว่าความสงบมันอยู่ตรงนั้น

ซึ่งความเป็นจริงนั้น เราไปอยู่เงียบๆ ไม่มีอะไร มันจะรู้อะไรไหม มันจะรู้สึกอะไรไหม ลองคิดดูซิ ตาของเรานั้นน่ะถ้าไม่เห็นรูป มันจะเป็นอย่างไรไหม จมูกนี้ก็ไม่ได้กลิ่น มันจะเป็นอย่างไรไหม ลิ้นของเราไม่ได้รู้จักรส มันจะเป็นอย่างไรไหม ร่างกายไม่กระทบโผฏฐัพพะที่ถูกต้องอะไร มันจะเป็นอะไรไหม ถ้ามันเป็นอย่างนั้น มันก็เป็นคนตาบอดซิ คนหูหนวก คนจมูกขาด ลิ้นหลุดไป กายไม่รับรู้อะไรเป็นอัมพาตไปเลย มันจะมีอะไรไหม แต่ใครก็มักจะคิดอย่างนั้น อยากจะไปอยู่ที่ว่ามันไม่มีอะไร ไอ้ความคิดอย่างนั้น เคยคิด เคยคิดมา

ในสมัยที่ผมเป็นพระปฏิบัติใหม่ๆ จะนั่งสมาธิตรงไหน เสียงมันก็อื้อ มันไม่สงบเลย คิดผ่านไปผ่านมาเสมอว่า จะทำอย่างไรหนอ มันไม่สงบ จนต้องหาขี้ผึ้งมาปั้นกลมๆ อุดเข้าไปในหูนี่ ไม่ได้ยินอะไร มีแต่เสียงอื้อเท่านั้น นึกว่ามันจะดี นึกว่ามันจะสงบ เปล่า ความปรุงแต่งอะไรต่ออะไรต่างๆ นี้ มิใช่อยู่ที่หูดอก มันเกิดภายในจิตใจ มันจะมีสารพัดอย่าง ต้องคลำหามัน ค้นคว้าหาความสงบ พูดง่ายๆ จะไปอยู่ในเสนาสนะอะไรก็ดีนะ คิดไม่อยากจะทำอะไร มันขัดข้อง ไม่ได้ทำความเพียร อยากจะนั่งให้มันสงบ ลานวัดก็ไม่อยากจะไปกวาดมัน อะไรก็ไม่อยากทำมัน อยากจะอยู่เฉยๆ อยากหาความสงบอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ให้ช่วยกิจของวัดที่เราอาศัยอยู่ ก็ไม่ค่อยจะเอาใจใส่มัน เพราะเห็นว่ามันเป็นงานภายนอก

ผมเคยยกตัวอย่างให้ฟังบ่อยๆ เช่นว่า อาจารย์องค์หนึ่งซึ่งเป็นลูกศิษย์ผม ท่านมีศรัทธามากที่สุด ตั้งใจมาปฏิบัติละวาง หาความสงบ ผมก็สอนให้ละให้วาง ท่านก็เข้าใจเหมือนกันว่า ละวางทั้งหมดมันคงจะดี ความเป็นจริงตั้งแต่มาอยู่ด้วย

ก็ไม่อยากทำอะไร แม้หลังคากุฏิลมมันพัดตกไปข้างหนึ่ง ท่านก็เฉย ท่านว่าอันนั้นมันเป็นของภายนอก แน่ะ ไม่เอาใจใส่ แดดฝนรั่วทางโน้นท่านก็ขยับมาทางนี้ ท่านว่าไม่ใช่เรื่องของท่าน เรื่องของท่านมันเรื่องจิตสงบ หลังคารั่ว มันไม่ใช่เรื่องของท่าน มันขัดข้อง วุ่นวาย ไม่ให้เป็นภาระ นี่ความเห็นมันเป็นอย่างนั้น

อีกวันหนึ่งผมก็เดินไป ไปพบหลังคามันตกลงมา ก็ถามว่า "เอ กุฏิของใคร" ก็ได้รับคำตอบว่าเป็นกุฏิของท่านอาจารย์องค์นั้น "อือ แปลกนะ" นี่ก็เลยได้พูดกันอธิบายอะไรต่ออะไรกันหลายอย่าง เสนาสนวัตรนะ ที่อยู่ของเรานั้น คนเรามันต้องมีที่อยู่ ที่อยู่มันเป็นอย่างไรก็ต้องดูมัน การปล่อยวางไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าเราปล่อยเราทิ้ง อันนั้นมันเป็นลักษณะคนที่ไม่รู้เรื่อง ฝนตกหลังคารั่ว ต้องขยับไปข้างโน้น แดดออก เอ้า ขยับมาข้างนี้อีกแล้ว ทำไมเป็นอย่างนั้นล่ะ ทำไมไม่ปล่อยไม่วางอยู่ตรงนั้น ผมก็เลยเทศน์ให้ฟังกัณฑ์ใหญ่ ท่านก็ยังมาเข้าใจว่า

"เออ หลวงพ่อบางทีเทศน์ให้เรายึดมั่น บางทีเทศน์ให้เราปล่อยวาง ไม่รู้จะเอาอย่างไร ขนาดหลังคากุฏิมันตกลงไป เราก็ปล่อยวางขนาดนี้ ท่านก็ยังว่าไม่ถูกอีก แต่ท่านก็เทศน์ว่าไม่ให้ยึด ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรมันจึงจะถูก"

ดูซิคนเรา จิตมันเป็นอย่างนี้ ในการปฏิบัติมันโง่อย่างนี้

ตาเรามันมีรูปไหมถ้าไม่อาศัยรูปข้างนอก รูปมีในตาไหม หูเรานี้มีเสียงไหม ถ้าเสียงข้างนอกไม่มากระทบมันจะมีเสียงไหม ถ้าไม่อาศัยกลิ่นข้างนอก จมูกเรามันจะมีกลิ่นไหม ลิ้นมันจะมีรสไหม มันต้องอาศัยรสภายนอกมากระทบ มันจึงมีรสอย่างนั้น เหตุมันอยู่ตรงไหนนะ

เราพิจารณาดูที่พระท่านว่า ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ถ้าหูเราไม่มีแล้วจะมีโอกาสได้ยินเสียงไหม ตาเราไม่มีมันจะมีเหตุให้เราเห็นรูปไหม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่มันคือเหตุ พระท่านบอกว่า **ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อจะดับก็เพราะเหตุมันดับก่อน ผลมันจึงดับ เมื่อผลมันจะมีขึ้น ก็มีเหตุมาก่อนแล้วผลมันจึงตามมา**

ถ้าหากว่าเราเข้าใจว่าความสงบมันอยู่ตรงนั้น มันจะมีปัญญาไหม มันจะมีเหตุมีผลไหมสำหรับที่เราจะต้องปฏิบัติหาความสงบ มันจะมีอะไรไหม ถ้าเราจะไปโทษเสียงไปนั่งที่ไหนมีเสียงก็ไม่สบายแล้ว คิดว่าที่นี้ไม่ดี ที่ไหนมีรูปก็ว่าที่นั้นไม่ดีไม่สงบ อย่างนั้นก็เป็นคนอายตนะหายหมด ตาบอด หูหนวกหมด

ทีนี้ผมทดลองดู ก็คิดไป "เอ มันก็แปลกเหมือนกัน มันไม่สบายเพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต นี้แหละ หรือว่าเราจะเป็นคนที่จักษุบอดดีนะ มันไม่ต้องเห็นอะไรดีนะ มันจะหมดกิเลสที่ตรงจักษุมันบอดละกระมัง หรือว่าหูมันหนักมันตึง มันจะหมดกิเลสที่ตรงนั้นละมั้ง" ลองๆ ดู ก็ไม่ใช่ทั้งหมดนั้นแหละ ถ้าอย่างนั้นคนตาบอดก็สำเร็จอรหันต์ซิ คนหูหนวกก็สำเร็จหมดแล้ว ตาบอดหูหนวกสำเร็จหมดถ้าหากว่ากิเลสมันเกิดตรงนั้น อันนั้นคือเหตุของมัน อะไรมันเกิดจากเหตุ เราต้องดับตรงนั้น เหตุมันเกิดตรงนี้ เราพิจารณาจากเหตุนี้

ความเป็นจริงอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เป็นของที่ให้เกิดปัญญา ถ้าเรารู้เรื่องตามความเป็นจริง ถ้าเราไม่รู้เรื่อง เราก็จะต้องปฏิเสธเลยว่า ไม่อยากจะเห็นรูป ไม่อยากจะฟังเสียง ไม่อยากจะอะไรทั้งนั้นแหละ ว่ามันวุ่นวายอยู่ตรงนั้น เราตัดเหตุมันออกเสียแล้วจะเอาอะไรมาพิจารณาเล่า ลองๆ ซิ อะไรจะเป็นเหตุ อะไรจะเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง เบื้องปลาย มันจะมีไหม นี่ อันนี้คือ ความคิดผิดของพวกเราทั้งหลาย

ดังนั้น ครูบาอาจารย์ท่านจึงให้สำรวม การสำรวมนี้แหละมันเป็นศีล ศีลสังวร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เป็นศีล เป็นสมาธิ เหล่านี้ เราคิดดูประวัติพระสารีบุตร เมื่อครั้งยังไม่บวช ท่านไปพบพระชื่อ อัสสชิ ด้วยตาของท่านเอง เห็นพระอัสสชิเดินไปบิณฑบาต เมื่อมองเห็นแล้วก็เกิดความรู้สึกว่า "แหม พระองค์นี้แปลกเหลือเกิน เดินไม่ช้าไม่เร็ว กลีบจีวรสีจีวรของท่านไม่ฉูดฉาด เรียบๆ เดินไปก็ไม่มองหน้ามองหลัง สังวรสำรวม" เกิดแปลกขึ้นในใจ อันนั้นเป็นเหตุแก่ผู้มีปัญญา ท่านสารีบุตรสงสัยก็ตรงเข้าไปกราบเรียนถามท่าน อยากจะรู้ว่าใครมาจากไหน อย่างนี้

"ท่านเป็นใคร"

"เราเป็นสมณะ"

"ใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน"

"พระโคดมเป็นครูเป็นอาจารย์ของเรา"

"พระโคดมนั้น ท่านสอนว่าอย่างไร"

"ท่านสอนว่า ธรรมทั้งหลายมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อมันจะดับก็เพราะเหตุมันดับไปก่อน"

นี่คือพระสารีบุตรนิมนต์ให้ท่านเทศน์ให้ฟัง ท่านก็อธิบายพอสังเขปเท่านั้น ท่านยกเหตุผลขึ้นมา ธรรมเกิดเพราะเหตุ เหตุเกิดก่อนผลจึงเกิด เมื่อผลมันจะดับ เหตุต้องดับก่อน เท่านั้นเองพระสารีบุตรพอแล้ว ได้ฟังธรรมพอสังเขปเท่านั้น ไม่ต้องพิสดาร เท่านั้นแหละ

อันนี้เรียกว่ามันเป็นเหตุ เพราะในเวลานั้น พระสารีบุตรท่านมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีจิต อายตนะของท่านครบอยู่ ถ้าหากว่าอายตนะของท่านไม่มี มันจะมีเหตุไหม ท่านจะเกิดปัญญาไหม ท่านจะรู้อะไรต่ออะไรไหม

แต่พวกเราทั้งหลายกลัวมันจะกระทบ หรือชอบให้มันกระทบ แต่ไม่มีปัญญาให้มันกระทบเรื่อยๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต เลยเพลินไป เลยหลง นี้มันเป็นอย่างนี้ **อายตนะนี้มันให้เพลินก็ได้ ให้หลงก็ได้ มันให้เกิดความรู้ มีปัญญาก็ได้ มันให้โทษและก็ให้คุณพร้อมกัน แล้วแต่บุคคลที่จะมีปัญญา**

อันนี้ให้เราเข้าใจว่าเราเป็นนักบวช เข้ามาปฏิบัติ ปฏิบัติทุกอย่าง ความชั่วก็ให้รู้จัก คนสอนง่ายก็ให้รู้จัก คนสอนยากก็ให้รู้จัก ท่านให้รู้จักทั้งหมด เพื่ออะไร เพื่อเราจะรู้ความจริงที่เราจะต้องเอามาปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าเราปฏิบัติแต่สิ่งที่ว่ามันดีมันถูกใจเรา เราจึงจะชอบ มันไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งในโลกนี้น่ะ บางสิ่งเราชอบใจ บางสิ่งเราไม่ชอบใจ มันมีอยู่ในโลก มันไม่มีอยู่ที่อื่น

ธรรมดาสิ่งอะไรที่ชอบใจเราก็ต้องการสิ่งนั้น พระเณรอยู่ด้วยกันก็เหมือนกัน ถ้าองค์ไหนไม่ชอบใจ ไม่เอา เอาแต่องค์ที่ชอบ นี่ดูซิ เอาแต่สิ่งที่ชอบ ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ ความเป็นจริงพระพุทธองค์ให้มีประสบการณ์ *โลกวิทู* เราเกิดมาดูโลกอันนี้ให้แจ่มแจ้ง ให้ชัดเจน ถ้าเราไม่รู้จักโลกตามความเป็นจริง ไปไหนไม่ไหว ไปไม่ได้ จำเป็นจะต้องรู้จัก

อยู่ในโลกก็ต้องรู้จักโลก พระอริยบุคคลสมัยก่อนก็ดี พระพุทธเจ้าของเราก็ดี ท่านก็อยู่กับพวกนี้ อยู่กับพวกปุถุชนนี้ อยู่ในโลกนี้ ท่านก็เอาความจริงในโลกนี้เอง ไม่ใช่ว่าท่านไปเอาที่ไหน ไม่ใช่ว่าท่านหนีโลกไปหาสัจธรรมที่อื่น แต่ท่านมีปัญญา สังวรสำรวมอายตนะของท่านอยู่เสมอ

การประพฤติปฏิบัตินี้คือการพิจารณาดูสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ รู้ตามความเป็นจริง ว่ามันเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้รู้เรื่องมัน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้รู้อายตนะเครื่องต่อไต่ นัยน์ตามันก็ต่อเอารูปเข้ามา เป็นอารมณ์ หูมันก็ต่อเอาเสียงเข้ามา จมูกมันก็ต่อเอากลิ่นเข้ามา ลิ้นมันก็ต่อเอารส เข้ามา ร่างกายก็ต่อเอาโผฏฐัพพะเข้ามา เกิดความรู้ขึ้น ที่เกิดความรู้ขึ้นน่ะ ให้เรา พิจารณาตามความจริง

ถ้าเราไม่รู้จักตามความเป็นจริง เราจะชอบมันที่สุด หรือเกลียดมันที่สุด ชอบมัน อย่างยิ่ง เกลียดมันอย่างยิ่ง อารมณ์นี้ถ้ามันเกิดขึ้นมา นี่ที่เราจะตรัสรู้ ที่ปัญญามัน จะเกิดตรงนี้ แต่ว่าเราไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น

พระพุทธองค์ท่านให้สังวรสำรวม การสังวรสำรวมนั้นไม่ใช่ว่าไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ได้ยินเสียง ไม่ให้ได้กลิ่น ไม่รู้จักรส ไม่รู้จักโผฏฐัพพะ ไม่รู้จักธรรมารมณ์ ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติไม่เข้าใจ พอเห็นรูปก็เสียว ฟังเสียงก็เสียว หนีเรื่อย หนีไปไม่สู้ หนีไป นึกว่ามันจะหมดฤทธิ์หมดเดช นึกว่ามันจะจบลง มันจะพ้น มันไม่พ้นนะ อันนั้นไม่พ้น หนีไปไม่รู้ตามความจริง ข้างหน้ามันก็โผล่ขึ้นอีก ต้องแก้ ปัญหาอีก

เช่นพวกปฏิบัตินี่นะ อยู่ในวัดก็ดี อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในเขาก็ดี ไม่สบาย เดินธุดงค์ไปดูอันนั้นไปดูอันนี้สารพัดอย่าง ว่าจะสบายใจ ไปแล้วกลับมาแล้ว ก็ไม่เห็นอะไร ลองขึ้นไปบนภูเขา "เออ ตรงนี้สบายนะ เอาล่ะ" ไม่รู้สบายกี่วันก็เบื่ออีกแล้ว เอ้า ลงไปทะเล "เออ ตรงนี้มันเย็นดี ตรงนี้พอแล้ว เอาล่ะ" นานอีกก็เบื่อทะเลอีก เบื่อป่า เบื่อภูเขา เบื่อทะเล เบื่อสารพัดอย่าง ไม่ใช่เบื่อเป็นสัมมาทิฏฐิ เบื่อเป็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นไม่ตรงตามความจริงอย่างนั้น กลับมาถึงวัดแล้ว "จะทำอย่างไรหนอ ไปแล้วไม่ได้อะไรมา" แล้วก็ทิ้งบาตร สึก

ทำไมถึงสึก เพราะไม่มีเครื่องกันสึก เหมือนรองเท้าเห็นไหม รองเท้าอย่างดีเขามีเครื่องกันสึก ไปถูกหินถูกตอไม่สึก กันสึกเสียแล้ว รองเท้าไม่ดีไม่มีเครื่องกันสึกมันก็สึก พระเราก็เหมือนกัน ทำไมสึก เพราะไม่เห็นอะไรเสียแล้ว ไปทิศใต้ก็ไม่เห็นไปทิศเหนือก็ไม่เห็น ลงทะเลก็ไม่เห็น ขึ้นภูเขาก็ไม่เห็น เข้าอยู่ในป่าก็ไม่เห็น ไม่มีอะไรหมดแล้ว ตาย นี่มันเป็นอย่างนี้ คือหนีไป หนีจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไป ปัญญาไม่เกิด

เอาอย่างนี้นะ เอาใกล้ๆ เรานี้ เราอยากจะอยู่ในความสงบระงับที่สุด ไม่อยากจะรู้เรื่องพระเรื่องเณรเรื่องอะไรต่างๆ หนีไปเรื่อยๆ กับอีกคนหนึ่งตั้งใจอยู่ ไม่หนีอยู่ปกครองตัวเอง รู้เรื่องของตัวเอง คนอื่นมาอยู่ด้วยก็รู้เรื่องทั้งหมด แก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา เช่นเจ้าอาวาส เป็นเจ้าอาวาสนี้เหตุการณ์มีอยู่ทุกเวลา มีอะไรมาให้พิจารณาผูกใจเราอยู่เสมอ เพราะอะไร เพราะเขาถามปัญหาไม่หยุด

ปัญหาไม่หยุดเราก็มีความรู้ไม่หยุด แก้ปัญหาไม่หยุด ปัญหาตนด้วย ปัญหาคนอื่นด้วย สารพัดอย่าง นี่คือมันตื่นอยู่เสมอ ก่อนที่มันจะหลับ มันก็ตื่นขึ้นมาอีกเป็นเหตุให้เราได้พิจารณาได้รู้เรื่อง เลยเป็นคนฉลาด ฉลาดเรื่องของตนเอง ฉลาดเรื่องของคนอื่น ฉลาดหลายๆ อย่าง ความฉลาดอันนี้เกิดจากการกระทบ เกิดจากการต่อสู้เกิดจากการไม่หนี ไม่หนีด้วยกายแต่หนีทางใจ หนีทางปัญญาของเรา ให้รู้ด้วยปัญญาของเราอยู่ตรงนี้แหละ ไม่หนีมัน

อันนี้เป็นเหตุที่จะให้เกิดปัญญา จะต้องทำ จะต้องคลุกคลีอยู่ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็เหมือนกันกับที่เราอยู่ในวัด ช่วยกันรักษาอะไรต่างๆ คลุกคลีอยู่อย่างนี้ มองดู

อย่างอื่นเป็นกิเลส อยู่กับพระกับเณรมากๆ โยมมากๆ เป็นกิเลสมาก ใช่ ยอมรับ แต่ต้องอยู่ไปให้ปัญญาเกิดสิ ให้มันลดความโง่ นั่นมันจะไปตรงไหนล่ะ เราอยู่ไป เพื่อให้ลดความโง่ อย่าอยู่ไปเพื่อให้มันเพิ่มความโง่ขึ้นมา

ต้องพิจารณา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกระทบเมื่อใด เป็นต้น ก็ต้องสังวร สำรวม พิจารณา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา ใครทุกข์ ทุกข์นี้ทำไมมันจึงเกิด ท่านเจ้าอาวาส ปกครองลูกศิษย์ลูกหานี่ก็เป็นทุกข์ ต้องรู้จัก ทุกข์เกิดขึ้นมานะ ให้มันรู้จักทุกข์สิ ทุกข์มันเกิดขึ้นมา เรากลัวทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ จะไปสู้ที่ไหนล่ะ ถ้าทุกข์มากก็ไม่รู้อีก จะไปสู้ทุกข์ที่ไหนล่ะนี่ เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด ต้องให้รู้จักทุกข์

การหนีทุกข์ก็คือให้รู้จักพ้นทุกข์ ไม่ใช่มันทุกข์ที่นี้แล้วก็วิ่งไป หอบทุกข์ไปด้วย อยู่ที่นั้น ทุกข์ก็เกิดขึ้นอีก ก็วิ่งอีก นี่ไม่ใช่คนหนีทุกข์ เป็นคนไม่รู้จักทุกข์ ถ้ารู้จักทุกข์ ต้องดูเหตุการณ์ ครูบาอาจารย์ท่านว่า อธิกรณ์เกิดที่ไหนให้ระงับที่นั้น

ทุกข์มันเกิดตรงนั้น เรื่องที่ไม่ทุกข์มันก็อยู่ตรงนั้น เรื่องที่ทุกข์ มันจะหายก็อยู่ ตรงที่มันเกิด ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาต้องพิจารณา ไม่ต้องหนีนะ ต้องแก้อธิกรณ์ให้มันจบ รู้เรื่องของมัน

ทุกข์เกิดตรงนี้เราหนีไป กลัวทุกข์ นี้แหละคือโง่ที่สุด สร้างความโง่ขึ้นตลอดเวลา เราต้องรู้นะ ทุกข์นี้มันไม่ใช่อะไร ไม่ใช่ทุกขสัจหรือ เรื่องทุกข์นั้น เราจะเห็นในแง่ไม่ดี หรือ ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ มรรคสัจ ถ้าหนีจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ไม่ปฏิบัติ ตามสัจธรรมเท่านั้นแหละ มันจะพบทุกข์เมื่อไร มันจะรู้เรื่องเมื่อไร ถ้าหนีทุกข์เรื่อยไป เราไม่รู้จักทุกข์ ทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ถ้าไม่กำหนด จะรู้มันเมื่อไร ไม่พอใจ หนีไป ไม่พอใจหนีไปเรื่อย อย่างนั้นต้องทำสงครามหมดประเทศ พญามารเอาหมด นี่มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น

พระพุทธองค์ท่านให้หนีด้วยปัญญา เปรียบประหนึ่งว่าเรามีเสี้ยนหรือหนาม น้อยๆ ตำเท้าเราอยู่ เดินไปปวดบ้างหายปวดบ้าง บางทีก็เดินไปสะดุดหัวตอเข้า ปวดขึ้นมาก็คลำดู คลำไปคลำมาไม่เห็น เลยขี้เกียจดูมัน ก็ปล่อยมันไป ต่อไปเดินไป

ถูกปุ่มอะไรขึ้นมาก็ปวดอีก มันเป็นอย่างนี้เรื่อยไป เพราะอะไรนะ เพราะเสี้ยนหรือหนามนั้นมันยังอยู่ในเท้าเรา ยังไม่ออก ความเจ็บความปวดมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อมันปวดมาก็คลำหามัน ไม่เห็นก็ปล่อยไป นานๆ เจ็บอีกก็คลำอีก อยู่อย่างนั้นเรื่อยๆ

ทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้นนะ เราต้องกำหนดรู้มัน ไม่ต้องปล่อยมันไป เมื่อมันเจ็บปวดขึ้นมา "เออ ไอ้หนามนี่มันยังอยู่นี่นะ" เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น ความคิดที่ว่าจะเอาหนามออกจากเท้าเราก็มีพร้อมกันมา ถ้าเราไม่เอามันออก ความเจ็บปวดมันก็เกิดขึ้นเดี๋ยวก็เจ็บ เดี๋ยวก็เจ็บ อยู่อย่างนี้ ความสนใจที่จะเอาหนามออกจากเท้าเรามันมีอยู่ตลอดเวลา

ผลที่สุดวันหนึ่งต้องตั้งใจเอาหนามออกให้ได้ เพราะมันไม่สบาย อันนี้เรียกว่าการปรารภความเพียรของเราต้องเป็นอย่างนั้น มันขัดตรงไหน มันไม่สบายตรงไหนก็ต้องพิจารณาที่ตรงนั้น แก้ไขที่ตรงนั้น แก้ไขหนามที่มันยอกเท้าเรานั่นแหละ งัดมันออกเสีย

จิตใจของเรา มันติดอยู่ที่ตรงไหน เราจะต้องรู้จักอยู่อย่างนั้น คลำไปคลำมาก็รู้อยู่ เห็นอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้น แต่ว่าความเพียรของเราไม่ถอยเหมือนกัน ไม่หยุด ท่านเรียกว่า *วิริยารัมภะ* ปรารภความเพียรอยู่เสมอ เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเมื่อไรในเท้าของเรานะ ปรารภว่าจะเอาหนามออก จะบ่งหนามออกเสมอ ไม่ได้ขาดเลย

ทุกข์ทางใจมันเกิดขึ้นมา เรื่องกิเลสตัณหานี้ เราก็มีความรู้สึกปรารภความเพียรอยู่เสมอว่า จะพยายามฆ่ามัน พยายามละมันอยู่ตลอดเวลา ตามไปไม่หยุด อีกวันหนึ่งมันก็จนมุมเรา ถึงที่นั้นเราก็ตะครุบมันได้

ฉะนั้น เรื่องสุขทุกข์นี้เราจะทำอย่างไร ถ้าไม่มีสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จะเอาอะไรเป็นเหตุ ถ้าไม่มีเหตุ ผลมันจะเกิดตรงไหนเล่า นี่เรียกว่าธรรมมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อผลมันจะดับไปนั้น เพราะเหตุมันดับไปก่อน ผลมันจึงดับไปด้วย มันเป็นในทำนองอันนี้ แต่ว่าเราไม่ค่อยเข้าใจจริง อยากแต่จะหนีทุกข์ รู้อย่างนี้เรียกว่ารู้ไม่ถึงมัน

ความเป็นจริงแล้ว ท่านอยากจะให้รู้โลกที่เราอยู่นี้ ไม่ต้องหนีไปไหน จะอยู่ก็ได้ จะไปก็ได้ ให้มีความรู้สึกอย่างนั้น ให้พิจารณาให้ดี มันสุขมันทุกข์ มันอยู่ตรงไหน อะไรที่เราไม่ยึดหมายหรือไม่มั่นหมายกับมัน อันนั้นไม่มี ทุกข์มันก็ไม่เกิด ทุกข์มันเกิดจากภพ มันมีภพที่จะเกิด มันก็ต้องไปเกิดที่ภพ ตัวอุปาทานยึดมั่นถือมั่นนี้แหละ มันเป็นภพให้ทุกข์เกิด ทุกข์มันเกิดขึ้น ดูเถอะ อย่าไปดูไกลๆ ดูปัจจุบันนี้ ดูกายดูจิตของเรานี้ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา เพราะอะไรมันเป็นทุกข์ ดูเดี๋ยวนี้แหละ เมื่อสุขเกิดขึ้นมา มันเป็นอะไรมันจึงสุข ดูเดี๋ยวนั้น มันเกิดตรงไหนให้มันรู้จักตรงนั้น ทุกข์เกิดที่อุปาทาน สุขเกิดที่อุปาทานทั้งนั้น

พระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติปฏิบัติดีแล้ว เห็นจิตว่าเป็นอยู่อย่างนี้ มันเกิดๆ ตายๆ เป็นของไม่แน่นอนสักอย่างหนึ่งเลย ถ้าพิจารณาแล้วท่านดูมันทุกวิธี มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่มีอะไรแน่นอน เกิดแล้วก็ตาย ตายแล้วเกิด ไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสาร เดินไปท่านก็รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นั่งท่านก็รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น จะเอาตรงไหน มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น เอาโลกก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น เหมือนแท่งเหล็กใหญ่ๆ ที่เขาเอาเข้าเตาหลอมแล้วนั้นแหละ ร้อนไปทั้งแท่งเลย ยกขึ้นมาเอามือไปแตะดู ข้างบนมันก็ร้อน ข้างๆ มันก็ร้อน มันร้อนทั้งนั้นใช่ไหม ที่ไม่ร้อนไม่มี เพราะมันออกจากเตาหลอมมา เหล็กทั้งแท่งไม่มีเย็นเลย

อันนี้ถ้าหากว่าเราไม่พิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่รู้เรื่อง จะต้องเห็นชัด จะต้องไม่เกิด จะต้องไม่ให้มันเกิด ให้รู้จักการเกิด แม้แต่ที่ว่า "แหม คนนี้ทำไม่ถูกใจฉัน ฉันเกลียดที่สุด" ไม่มีแล้ว "คนนี้ทำฉันชอบที่สุด" ไม่มีแล้ว มีแต่อาการในโลกที่พูดกันว่า ชอบที่สุด ไม่ชอบที่สุดเท่านั้น แต่พูดอย่างใจอย่าง คนละเรื่องกัน จะต้องเอาสมมุติของโลกมาพูดกันให้มันรู้เรื่องกับโลกเท่านั้น ไม่มีอะไรแล้ว มันเหนือ ต้องให้มันเหนืออย่างนั้น อันนั้นเป็นที่อยู่ของพระ พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกันฉันนั้น จะต้องปฏิบัติอย่างนั้น ต้องพยายาม อย่าไปสงสัย

ก่อนที่ผมจะปฏิบัตินี่ คิดว่าศาสนาตั้งอยู่ในโลก ทำไมบางคนทำบางคนไม่ทำ ทำแบบนิดๆ หน่อยๆ แล้วเลิกมัน อะไรอย่างนี้ หรือผู้ไม่เลิกก็ไม่ประพฤติปฏิบัติเต็มที่ นี่มันเป็นเพราะอะไร ก็ไม่รู้นั่นเองล่ะ

ผมจึงต้องอธิษฐานในใจว่า เอาล่ะ ชาตินี้เราจะมอบกายอันนี้ใจอันนี้ให้มันตายไปชาติหนึ่ง จะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเลย จะทำให้มันรู้จักในชาตินี้ ถ้าไม่รู้จักมันก็ลำบากอีก จะปล่อยวางมันเสียทุกอย่าง จะพยายามทำ ถึงแม้ว่ามันจะทุกข์มันจะลำบากขนาดไหน ก็ต้องทำ ไม่เช่นนั้นก็จะสงสัยเรื่อยไป

คิดอย่างนี้เลยตั้งใจทำ ถึงแม้มันจะสุข มันจะทุกข์ จะลำบากขนาดไหนก็ต้องทำ ชีวิตในชาตินี้ให้เหมือนวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้น ทิ้งมัน จะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะตามธรรมะให้มันรู้ ทำไมมันยุ่งมันยากนัก วัฏสงสารนี้ อยากรู้อยากจะเป็นอย่างนั้น คิดปฏิบัติ

ในโลกนี้ นักบวชทิ้งอะไรไหม ถ้าเป็นนักบวชไม่สึกแล้วก็เป็นอันว่าทิ้งหมดทุกอย่างเลย ไม่มีอะไรจะไม่ทิ้ง ที่โลกเขาต้องการเราก็ทิ้งหมดทั้งนั้นแหละ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทิ้งหมด แต่ก็กระทบทั้งหมดเช่นกัน

ฉะนั้น เราเป็นผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มักน้อยสันโดษ ถึงการพูดการจา การขบการฉัน การอะไร จะต้องเป็นคนที่ง่ายที่สุด กินง่าย นอนง่าย อะไรๆ ก็ง่าย แบบที่เรียกว่าเป็นตาสีตาสาธรรมดา แบบง่ายๆ อย่างนี้ ทำไป ยิ่งทำมันก็ยิ่งภูมิใจ มันจะเห็นในจิตใจของเรา ฉะนั้น ธรรมะนี้จึงเป็นปัจจัตตัง รู้เฉพาะตัวเรา ถ้ารู้เฉพาะตัวเราแล้วก็ต้องปฏิบัติเอาเอง

แต่เราปฏิบัตินี้ก็จะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ครึ่งหนึ่งเท่านั้น อย่างวันนี้ผมเทศน์ให้ฟัง อันนี้ยังเป็นของใช้ไม่ได้เลย แต่เป็นของน่ารับฟังไว้ ถึงมีใครมาเชื่อ เชื่อเพราะผมพูด ยังไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ ถ้าใครเชื่อที่ผมพูดเต็มที่ คนนั้นก็ยังโง่

ถ้าหากว่าฟังแล้วมีเหตุผล เอาไปพิจารณาดูให้มันเห็นชัดในจิตของตัวเอง ทำเอง ละเอง อันนั้นแหละมีผลมากแล้ว รู้รสมันแล้ว คือมันรู้ด้วยตนเองจริงๆ อันนี้พระพุทธองค์ท่านถึงไม่ตรัสลงไป คือบอกชัดไม่ได้ เหมือนกับบอกสีให้คนตาบอดว่ามันขาวเหลือเกิน เหลืองเหลือเกิน บอกไม่ได้ หรือบอกก็ได้อยู่ แต่ท่านว่ามันไม่เกิดประโยชน์ เพราะคนนั้นตาบอดแล้ว

ดังนั้น ท่านจึงย้อนกลับมาให้เป็นปัจจัตตัง ให้เห็นชัดกับตัวเอง เมื่อเห็นชัดกับตัวเองแล้ว มันจึงจะเป็น *สักขีภูโต* เป็นพยานของเราแท้ๆ จะยืนก็ไม่สงสัย นั่งก็ไม่สงสัย นอนก็ไม่สงสัย ใครจะมาพูดว่า "ท่านปฏิบัติอย่างนี้ไม่ถูก ผิดหมดแล้ว" มันก็สบายใจได้ เพราะมันมีหลัก

ผู้ปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น จะไปที่ไหน ใครจะบอกให้ชัดเจนอย่างไรไม่ได้ นอกจากความรู้สึกของเรา การเห็นของเรา มันเกิดเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น เรื่องประพฤติปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้น เราทุกคนก็เหมือนกัน เรื่องปฏิบัตินี่นะ บวชอยู่ตั้ง ๕ ปี ๑๐ ปี จะปฏิบัติสักเดือนหนึ่ง อย่างนี้มันก็ยากเหมือนกัน

ความเป็นจริงอายตนะทั้งหลายต้องต่อสู้ตลอดเวลา สบายใจไม่สบายใจก็รู้จัก ชอบไม่ชอบก็ให้รู้จัก ให้มันรู้จักสมมุติ ให้มันรู้จักวิมุตติ วิมุตติกับสมมุติมันจะมาพร้อมกัน ให้รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักพร้อมกัน เกิดขึ้นพร้อมกัน อันนี้เป็นผลงานที่เกิดขึ้นจากการทำงานของผู้ปฏิบัติ

ฉะนั้น สิ่งใดที่มันเกิดประโยชน์ตนและเกิดประโยชน์คนอื่น สร้างประโยชน์ตนแล้วสร้างประโยชน์คนอื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า ผมเคยสอนเสมอ สิ่งที่ควรทำนั้นก็ไม่ค่อยอยากจะทำกัน อย่างกิจวัตร ข้อวัตรอะไรต่างๆ ผมเคยพูดบ่อยๆ พูดไปก็ไม่ค่อยเอาใจใส่ เพราะคนมันไม่รู้ มันขี้เกียจบ้าง มันรำคาญบ้าง วุ่นวายบ้าง นั่นแหละมันเป็นเหตุ

เราจะไปอยู่ที่มันไม่มีอะไร อยู่เฉยๆ จะเห็นอะไรไหม อาหารก็เหมือนกัน ฉันไปแล้วมันเฉยๆ จะเป็นอะไรไหม อร่อยไหม หูมันตึงพูดแล้วก็เฉย มันจะรู้เรื่องไหม ถ้าไม่รู้เรื่องมันจะมีเรื่องไหม ไม่มีเรื่อง มันก็ไม่มีเหตุ มีที่แก้ไหม ให้เราเข้าใจการปฏิบัติอย่างนั้น

สมัยก่อนผมไปอยู่เหนือ ไปอยู่กับพระหลายองค์ พระแก่ๆ แบบหลวงพ่อหลวงตา ๒-๓ พรรษา ผมนั้น ๑๐ พรรษาแล้ว อยู่กับพวกคนแก่ก็ตั้งใจปฏิบัติเลย รับบาตร ซักจีวร เทกระโถน สารพัดอย่าง ไม่ได้คิดว่าอันนี้ทำให้องค์นั้น ไม่ได้คิด ทำข้อปฏิบัติของเรา ใครไม่ทำเราก็ทำ เป็นกำไรของเรา เป็นเรื่องสบายใจ ภูมิใจ

ถึงวันอุโบสถ เราก็รู้จัก เราเป็นพระหนุ่มไปจัดโรงอุโบสถ ตั้งน้ำใช้น้ำฉันสารพัดอย่าง สบาย พวกนั้นไม่รู้จักกิจวัตรก็เฉย เราก็ไม่ว่าเขาเพราะเขาไม่รู้จัก อันนี้เรามาปฏิบัติ เราทำแล้วก็ภูมิใจ ถึงเวลาห่มผ้าเดินจงกรมสบาย มันภูมิใจเหลือเกิน มันดี มันมีกำลัง

ข้อวัตรทั้งหลายมีกำลังมาก ที่ไหนในวัดที่จะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นในกุฏิของเรา ในกุฏิคนอื่นก็ดี ที่มันสกปรกรกรุงรัง ทำเลย ไม่ต้องทำให้ใคร ไม่ต้องทำเอาหน้า เอาตาจากใคร ทำเพื่อข้อปฏิบัติของเรา กวาดกุฏิกวาดเสนาสนะให้มันสะอาด ถ้าเรา ทำเช่นนั้น ก็เหมือนเรากวาดของสกปรกออกจากใจของเรา เพราะเราเป็นผู้ปฏิบัติ อันนี้ให้มันมีอยู่ในใจของพวกเราทุกคน

ความสามัคคีนั้นไม่ต้องเรียกร้องหรอก เป็นเลย ให้มันเป็นธรรมะ สงบระงับ พยายามทำใจให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่มีอะไรมันจะขัดแย้งเรา อะไรที่เป็นงานหนัก งานหนา ช่วยกันทำ ถ้าเราช่วยกันทำ ไม่นานหรอกก็เสร็จ ช่วยกันง่ายๆ แล้วก็แล้วไป มันดีที่สุด ผมก็เคยพบเหมือนกัน แต่ว่าผมมีกำไร คือไปอยู่ด้วยกันมากๆ ทั้งพระ ทั้งเณร “เอ้า วันนี้ย้อมผ้ากันนะ” ย้อมผ้า เราไปต้มแก่นขนุน มีพระบางองค์ให้เพื่อน ต้มแก่นขนุนเสร็จแล้วก็เอาผ้ามาชุบๆ ย้อม แล้วก็หนีไปตากผ้า อยู่กุฏินอนสบาย ไม่ต้องต้มแก่นขนุน ไม่ต้องมาล้างหม้อ ไม่ต้องจัดทำอะไร เขานึกว่าเขาสบาย เขาดี อันนั้นคือโง่ที่สุดแล้ว สร้างความโง่ใส่ตัวเอง เพราะเขาไม่ได้ทำ เพื่อนเขาทำ ถึงเวลา ไม่ต้องทำอะไรเลย ง่าย นี่ยิ่งเพิ่มความโง่ขึ้น

ดูเถอะ อันนั้นไม่ได้เกิดประโยชน์แก่เขาเลย นี่คือความคิดโง่ของคน กิจที่จะ ต้องทำก็ไม่ทำ คือถ้าไม่ทำได้ล่ะเป็นดีที่สุด นั่นแหละมันโง่ที่สุด ถ้าเรามีความเห็น อย่างนั้นในใจอยู่ เราอยู่ไม่ได้

ฉะนั้น จะพูดอะไร จะทำอะไร ก็ให้รู้สึกว่าเรามาทำอะไรที่นี้ อยากกินดี นั่งดี นอนดี อะไรทั้งหลายนั้น ไม่ได้ ที่เรามาทำอะไร ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เสมอ มันก็จะ ผูกใจเราตลอดเวลา ไม่เผลอ ผูกใจเสมอ แม้ท่านจะยืนอยู่ ท่านก็จะปรารภความเพียร จะเดินอยู่ก็ปรารภความเพียร จะนอนอยู่ก็ปรารภความเพียร ถ้าไม่ได้ปรารภความเพียร

๒๑๘

ไม่ได้เป็นอย่างนั้น นั่งอยู่ก็นั่งในบ้าน เดินก็ไปเดินในบ้าน จะไปเล่นอยู่ในบ้าน เล่นกับประชาชนเขา ใจมันไปอย่างนั้น ไม่ได้ปรารภความเพียร ไม่ได้หักห้ามใจของเราอีกเสียด้วย ก็ยิ่งปล่อยมันไปตามลมตามอารมณ์ นี่เรียกว่าตามอารมณ์ ก็เหมือนเด็กในบ้าน เราไปตามใจมัน มันจะดีไหม พ่อแม่ตามใจเด็กในบ้าน มันจะดีไหม ถ้าไปตามใจมันตั้งแต่เป็นเด็ก พอมันรู้ภาษา เขาก็จะเฆี่ยนมันเท่านั้นแหละ กลัวมันจะโง่

การฝึกจิตของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องรู้จักตัว รู้จักฝึกจิตของเรา ถ้าเราไม่รู้จักฝึกจิตของตัวเอง จะคอยคนอื่นมาฝึกให้ ลำบากมาก ลำบากมากทีเดียวล่ะ

อย่าเข้าใจว่า อยู่นี่ไม่ได้ทำความเพียร การทำความเพียรไม่มีขีดขั้น จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ได้หมดทั้งนั้น แม้กวาดลานวัดอยู่ก็บรรลุธรรมะได้ แม้มองไปเห็นแสงพยับแดดเท่านั้น ก็บรรลุธรรมะได้ จะต้องให้สติมีพร้อมอยู่เสมอ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมอยู่ทุกเวลา อยู่ทุกสถานที่ เมื่อเราตั้งใจอยู่พิจารณาอยู่

ฉะนั้น เราจึงอย่าประมาท ให้ระวัง ให้รู้ เดินไปบิณฑบาตอย่างนี้ มีความรู้สึกตั้งหลายอย่างกว่าเราจะกลับถึงวัดเรา เออ เอาสิ ธรรมะดีๆ มันจะเกิดขึ้น เมื่อมาถึงวัดมานั่งฉันบิณฑบาต แหม มันมีธรรมะดีๆ ที่เกิดขึ้นมาให้เรารู้จัก มันต้องเกิดอยู่อย่างนี้ ถ้าเราปรารภความเพียรอยู่เสมอ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอะไรนะ มันมีข้อคิด มันมีปัญหา มันมีธรรมะ มันเป็นธัมมวิจยะ สอดส่องธรรมะอยู่ตลอดเวลา มันเป็นโพชฌงค์ ถ้าเราศึกษาอยู่เป็นพหูสูต

ศึกษาอย่างไร ศึกษาอารมณ์นี้ ธรรมะนี้มันเกิดที่จิต ไม่ต้องไปศึกษากับใครที่ไหน ศึกษาอยู่ที่เมื่อเรามีสติอยู่ มันมีข้อศึกษา *โพชฌังโค สติสังขาโต ธัมมานัง วิจโย* มีสติมันก็มีธัมมวิจยะ มันติดต่อกันเสมอ มันเป็นองค์ตรัสรู้ธรรม ถ้าเรามีสติอยู่ มันมีธัมมวิจยะ ไม่ได้อยู่เฉยๆ เป็นองค์ธรรมตรัสรู้

ถ้าอยู่ในระบบนี้ ตรัสรู้ธรรมะอยู่ตรงนี้ ภายในจิตของเรานี้ การปฏิบัติไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน ไม่มีเวลา ไม่มีเรื่องอื่นมาปน ปนก็ให้รู้จักว่ามันปน มีธัมมวิจยะอยู่ใน

ใจเสมอ คือ ซอกธรรม เฟ้นธรรมอยู่เสมอ มีสติวิจัยธรรมอยู่ตลอดเวลา เรื่องจิต มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันตกกระแสของมันแล้ว ไม่ใช่วิจัยไปอย่างอื่น จะไปเที่ยงตรงโน้น จะไปทางนี้ทางนั้น สนุกจังหวัดนี้จังหวัดนั้น อันนั้นมันหลงโลก เดี๋ยวก็ตายละ

ฉะนั้น จงพากันตั้งใจ ไม่ใช่ว่านั่งหลับตาอย่างเดียวจึงเกิดปัญญา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ ศึกษาตลอดเวลา เห็นต้นไม้ เห็นสัตว์ต่างๆ ก็ได้ศึกษาอยู่ตลอดเวลา น้อมเข้ามาเป็น *โอปนยิกธรรม* ให้เห็นชัดในตัวของเราเป็น *ปัจจัตตัง* จะมีอารมณ์ภายนอกกระทบกระทั่งเข้ามา มันก็เป็นปัจจัตตังสม่ำเสมอ มันไม่ทิ้ง

พูดง่ายๆ เหมือนเขาเผาถ่านเผาอิฐ เตาถ่านเตาอิฐเคยเห็นไหม ก่อไฟขึ้นหน้าเตาสักสองศอก หรือเมตรหนึ่ง มันจะดูดควันไฟเข้าไปในเตาหมดเลย ดูอันนั้นก็ได้ มันเห็นชัดอย่างนั้น อันนี้มันเป็นรูปเปรียบเทียบ ถ้าทำเตาเผาถ่านเผาอิฐให้ถูกเรื่อง ถูกลักษณะของมัน ก่อไฟอยู่หน้าเตาสักสองสามศอก เมื่อมีควันขึ้นมา มันจะดูดเข้าไปในเตาหมด ไม่มีเหลือเลย ความร้อนก็จะเข้าไปบรรจุในเตาหมด ไม่หนีไปไหน ความร้อนจะเข้าไปทำลายเร็วที่สุด นี่มันเป็นอย่างนั้น

ความรู้สึกของผู้ประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน จะมีความรู้สึกดูดเข้าไปให้เป็นสัมมาทิฏฐิทั้งนั้น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสทั้งหลาย มันจะดูดเข้าไปให้เป็นสัมมาทิฏฐิทั้งนั้น จะเป็นสัมผัสที่เกิดปัญญาอย่างนั้นสม่ำเสมอตลอดเวลา.

๒๒๐

๒๐

ไม่แน่คืออนิจจัง

มีพระฝรั่งองค์หนึ่งเป็นลูกศิษย์ของผม เมื่อเห็นพระไทยสามเณรไทยสึกก็ อุ๊ย เสียดาย ทำไมถึงทำอย่างนั้น ทำไมพระไทยเณรไทยถึงสึกกันนี่ เขาตกใจพากันตื่นเต้นในการสึกของพระไทยเณรไทย ก็เพราะมาพบใหม่ๆ เขาตั้งใจ มีศรัทธามาบวชนี่มันดีแล้ว คิดว่าจะไม่สึกแล้ว ใครสึกก็โง่เท่านั้นแหละ มาเห็นพระไทยเณรไทยเข้าพรรษาก็บวชกัน ออกพรรษาแล้วก็สึก โอ๊ย สลดใจตกใจ โอ้ สงสารเน้อ สงสารพระไทย สงสารสามเณรไทย ทำไมถึงทำอย่างนั้น

พอดีต่อมาพระฝรั่งก็อยากสึกบ้าง เลยเห็นเป็นของที่ไม่สำคัญ ตอนแรกมาพบใหม่ๆ มันตื่นเต้น เห็นเป็นของสำคัญมาก

การบวชน่ะ นึกว่าจะทำเอาง่ายๆ เมื่อใจของคนกำลังมีศรัทธา มันพร้อมหมดทุกอย่าง คิดอะไรมันก็ดี คิดอะไรมันก็ถูกไปทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครตัดสิน คือตัดสินเอาเองนั่นแหละ ไม่รู้ว่าปฏิปทาของการปฏิบัติทางจิตใจนี่ท่านทำอย่างไร ท่านจะต้องมีรากฐานอันมั่นคงที่สุดภายในจิตของท่านแล้ว แต่ท่านก็ไม่พูดอะไรมาก

ส่วนผมบวชมาครั้งแรกไม่ได้ฝึกฝนหรอก แต่ว่ามันมีศรัทธา มันจะเป็นเพราะกำเนิดก็ไม่รู้ พระเณรที่บวชพร้อมๆ กัน ออกพรรษาแล้วก็สึก เรามองเห็นว่า “เอ พวกนี้มันยังไงกันน้อ” แต่เราไม่กล้าพูดกับเขา เพราะเรายังไม่ไว้ใจความรู้สึกของเรา มันตื่นเต้น

แต่ภายในจิตของเราก็ว่านี่มันโง่มาก บวชมันบวชยาก สึกมันสึกง่าย นี่มีบุญน้อย ไม่มีบุญมาก เห็นทางโลกมันมีประโยชน์มากกว่าทางธรรม นี่เราก็เห็นไป แต่เราไม่พูด เราก็มองดูแต่ในจิตของตัวเอง

เห็นเพื่อนภิกษุที่บวชพร้อมๆ กันสึกไปเรื่อยๆ บางทีก็เอาเครื่องแต่งตัวมาใส่เข้ามาเดิน เราเห็นมันเป็นบ้าหมดทุกกระเบียดเลย แต่เขาว่ามันดี สวย สึกแล้วจะต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็มาเห็นอยู่ในใจของเรา ไม่กล้าพูดให้เพื่อนเขา ว่าคิดอย่างนั้นมันผิด ก็ไม่กล้าพูด เพราะว่าตัวเรามันยังเป็นของไม่แน่อยู่ ว่าศรัทธาของเรานี้มันยังจะยืดยาวไปถึงขนาดไหน อะไรๆ ก็ยังไม่กล้าจะพูดกับใครเลย พิจารณาแต่ในจิตของตนเรื่อยๆ

พอเพื่อนสึกไปแล้วก็ทอดอาลัย ไม่มีใครอยู่แล้วนะ ชักเอาหนังสือปาฏิโมกข์มาดูเลย ท่องปาฏิโมกข์สบาย ไม่มีใครมาล้อเลียนเล่นอะไรต่อไป ตั้งใจเลย แต่ก็ไม่พูดว่าอะไร เพราะเห็นว่าการปฏิบัติตั้งแต่นี้ไปถึงชีวิตหาไม่ บางทีก็อายุ ๗๐ ก็มี ๘๐ ก็มี ๙๐ ก็มี จะพยายามปฏิบัติให้มันมีความนึกคิดเสมอ ไม่ให้คลายความเพียร ไม่ให้คลายศรัทธา จะให้มันสม่ำเสมออย่างนี้มันยากนัก จึงไม่กล้าพูด

คนที่มาบวชก็บวชไป ที่สึกก็สึกไป เราดูมาเรื่อยๆ อยู่ไปก็ไม่ว่า จะสึกก็ไม่ว่าดูเพื่อนเขาไป แต่ความรู้สึกภายในจิตใจของเราว่า พวกนี้มันไม่เห็นชัด พระฝรั่งที่มาบวชคงเห็นอย่างนั้น เห็นพระบวชพรรษาหนึ่งก็ตกใจ ต่อมาๆ ก็เรียกว่า เบื่อเบื่อความเป็นอยู่ของพระภิกษุสามเณร เบื่อพรหมจรรย์ คลายความเพียรออกมาเรื่อยๆ ผลที่สุดก็สึก ทำไมสึกล่ะ แต่ก่อนเห็นพระไทยสึก แหม เสียดาย...น่าสลดสังเวช น่าสงสาร ตัวเราสึกทำไมไม่สงสารตัวเราหรือนี่ ไม่พูด ยิ้มๆ เท่านั้นแหละ ไม่พูด

เรื่องการปฏิบัติในจิตของตัวเองนี้นะ ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องตัดสินได้ง่ายๆ เพราะว่าพยานมันไม่มี เรื่องราวต่างๆ มีคนอื่นเป็นพยาน มันมีแบบมันมีแผน เรายังอาศัยคนอื่นเป็นพยาน เรื่องเอาธรรมะเป็นพยานนั้น เราเป็นธรรมแล้วหรือยัง เราคิดอย่างนี้มันถูกแล้วหรือยัง ถ้ามันถูก เราทิ้งความถูกได้หรือยัง หรือยึดความถูกอยู่

มันต้องคิด คิดไปถึงที่สุดว่ามันทิ้งนั่นแหละ จึงเป็นของสำคัญ จนกว่าที่ว่าไม่เป็นอะไรทั้งนั้น โน่นก็ไม่เป็น นี่ก็ไม่เป็น ดีก็ไม่เป็น ชั่วก็ไม่เป็น มันทิ้ง คือหมายความว่าให้มันหมดนั่นแหละ **ถ้าอะไรมันหมด มันก็หมดไม่เหลือ ถ้าอะไรมันยังมีอยู่ มันก็ยังเหลืออยู่**

ฉะนั้น เรื่องปฏิบัติในจิตของตนนี่ว่ามันง่ายหรอก แต่ว่ามันพูดง่ายนะ แต่ว่ามันทำยาก มันทำยาก ยากคือมันไม่ได้ตามปรารถนาของเรา บางครั้งที่เราปฏิบัติไปมันก็มีด้วยนะ มันเป็นเทวบุตรมารมันช่วย ให้ดูไปให้ถูก พูดไปให้ถูก อะไรๆ มันถูกไปทั้งนั้นแหละ อันนั้นก็ดี อันนั้นก็ถูก ก็ไปยึดในความถูกนั้นอีก ผลสุดท้ายก็ผิดอีกถลำไปอีกแหละ อันนี้มันเป็นของยากลำบาก ไม่มีอะไรจะวัดมัน

คนที่มีศรัทธามากๆ คือประกอบไปด้วยศรัทธา มันประกอบไปด้วยความเชื่อมันอ่อนด้วยปัญญา สมาธิก็เก่ง แต่ว่าวิปัสสนาไม่มี มันเห็นไปหน้าเดียว เห็นไปรูปเดียวก็เป็นไป คิดอะไรก็ไม่รู้ มันมีศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาท่านพูดตามตัวหนังสือ ท่านว่า *ศรัทธาอธิโมกข์* มันมีศรัทธาก็จริง แต่ว่าศรัทธานี้มันปราศจากปัญญา แต่เราก็มองไม่เห็นในขณะนั้น เราก็นึกว่าปัญญาเราก็มี อย่างนี้มันก็เลยมองไม่เห็นความผิด

ฉะนั้น ท่านจึงตรัส *กำลังทั้งห้า* ไว้ว่า *ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา* ศรัทธาคือความเชื่อ วิริยะคือความเพียร สติคือความระลึกได้ สมาธิคือความตั้งใจมั่นปัญญาคือความรู้ทั่ว ปัญญาความรู้ทั่ว อย่าไปพูดแต่เพียงว่า ปัญญาความรู้ ปัญญาความรอบรู้ทั่วถึง

ปราชญ์ท่านจัดธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นตอนๆ เพื่อเราจะมองดูปริยัติที่เรียนแล้วมาเปรียบเทียบกับขณะจิตของเราที่มันเป็นอยู่ อย่าง*ศรัทธา* คือ ความเชื่อ เราเชื่อไหมเราเป็นอย่างนั้นแล้วหรือยัง *วิริยะ* เรามีความเพียรแล้วหรือยัง ที่เราเพียรอยู่นี่มันถูกหรือผิด อันนี้เราต้องพิจารณา ใครก็เพียรกันหมดทั้งนั้นแหละ แต่ว่าเพียรนี้มันประกอบไปด้วยปัญญาหรือเปล่า

สติ นี่ก็เหมือนกัน แมวมันก็มีสติ เห็นหนูขึ้นมา สติมันก็รู้ขึ้นมา ตามันจ้องดูของมัน มีสติของแมว อะไรมันก็มีทุกอย่างละ สัตว์เดรัจฉานมันก็มี อันธพาลมันก็มีปราชญ์ก็มี *สมาธิ* ความมุ่งมั่น ความตั้งใจมั่น อันนี้มันก็มีอีกแหละ แมวมันก็มีมันมั่นที่จะตะครุบหนูกินนี่ ความมุ่งมั่นของมันมี สตินั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน สมาธิความตั้งใจมั่นว่าจะทำอย่างนั้น มันก็มีอยู่ *ปัญญา* ความรู้มันก็มี แต่ว่ามันไม่รอบรู้เหมือนมนุษย์ มันรู้อย่างสัตว์ มีปัญญาเพื่อจะตะครุบหนูกินเป็นอาหาร

ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ท่านเรียกว่า "กำลัง" สิ่งทั้ง ๕ ประการนี้มันเกิดมาด้วยสัมมาทิฏฐิหรือเปล่า ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่มันเกิดมาจากสัมมาทิฏฐิหรือเปล่า สัมมาทิฏฐินี้เป็นอย่างไร อะไรเป็นเครื่องตัดสินว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ อันนี้เราต้องรู้ชัด

สัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้นพระอริยเจ้าและพระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ได้ยึดมั่น ท่านยึดไม่ให้มั่น ไม่ใช่ท่านยึดมั่น ยึดไม่ให้มั่น คือยึดไม่ให้มันเป็นภพ ตัวยึดที่ไม่ได้เป็นภพคือไม่มีตัณหาเข้าไปปะปน มันไม่ต้องเป็นนั่นไม่ต้องเป็นนี่ มันหมดมันสิ้นในการกระทำอย่างนั้น เมื่อมันยึดมาแล้ว มันยินดีไหม มันยินร้ายไหม เมื่อมันยินดีแล้วมันยึดในความดีนั้นไหม มันยึดในความร้ายนั้นไหม

ทิฏฐิ คือความเห็น หลักที่จะเป็นที่วัดให้เรารอบรู้พอสมควร เพื่อเราจะเรียนรู้ เพื่อเราจะพิจารณาก็มีอยู่เหมือนกัน เช่นความเห็นที่ว่าเราดีกว่าเขา เห็นว่าเราเสมอเขา เห็นว่าเราโง่กว่าเขา นี่เป็นความเห็นอันผิดทั้งนั้น แต่ท่านก็เห็น ท่านเห็นแล้วท่านก็รู้ด้วยปัญญา เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับของมันไป เห็นว่าตัวเราดีกว่าเขา นี่ก็ไม่ใช่ เห็นว่าตัวเราเสมอกับเขานี่ก็ไม่ใช่ เห็นว่าตัวนี้มันโง่กว่าเขาก็ไม่ใช่

ความเห็นซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐินี่มันตัดต้นตัดปลายไปหมดล่ะ มันจะไปตรงไหนล่ะ เห็นว่าเราดีกว่าเพื่อน เราก็ทะนงตัว มันก็มีอยู่ในนั้นแหละ แต่มันยังไม่รู้จัก เห็นว่าเราดีเสมอกับเพื่อน มันก็ตีเสมอกันเท่านั้น เห็นว่าเราเลวกว่าเขานั่น เราก็ตกใจ คิดอาภัพอับจน มันก็อุปาทานขันธ์ ๕ มันเป็นภพชาติทั้งนั้นแหละ นี่เป็นเครื่องตัดสิน

อีกอย่างหนึ่งเช่นว่า เราได้อารมณ์ที่ดี เราถึงดีใจ อารมณ์ที่ไม่ดี เราก็เสียใจ เราวัดดูไหมว่า อารมณ์ที่เราไม่ชอบกับอารมณ์ที่เราชอบนั้น มันมีราคาเท่ากันไหม นี่ ให้เอาไปวัดดูซิ ที่เราอยู่ทุกวันนี้ อารมณ์ที่เราอาศัยอยู่นี่นะ เราได้อารมณ์ที่ชอบใจแล้ว ใจเราเปลี่ยนไหม เมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจแล้วมันเปลี่ยนไหม หรือมันคงที่ ดูตรงนี้ก็ได้เป็นพยานอันหนึ่งนะ แต่ว่าให้รู้ตัวของตัวนะ อันนี้เป็นพยานของเรา อย่าเพิ่งไปให้มันตัดสินด้วยความอยาก บางทีมันก็เสริมขึ้นไปให้เราเป็นอย่างนั้นก็ได้ ต้องระวัง

มันมีหลายแง่หลายมุมเหลือเกินที่เราจะต้องพิจารณา แต่ว่าในทางที่ถูกต้องมันก็เรียกว่าไม่ใช่ตามตัณหา ไม่ใช่ตามความอยาก มันเป็นความจริง ท่านให้รู้ทั้งดีทั้งชั่ว เมื่อรู้แล้วท่านก็ให้ละทั้งดีทั้งชั่ว ถ้าไม่ละมันก็ยังอยู่ เป็นอยู่ มีอยู่ ถ้ามีอยู่มันก็เหลืออยู่ มันมีภพอยู่ มันมีชาติอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านจึงให้ตัดสินเอาเฉพาะตัวเอง อย่าพึงไปตัดสินให้คนอื่นเลย จะดีจะร้ายประการใด ท่านก็พูดให้ฟังเท่านั้นแหละ นี่เรื่องความจริง มันเป็นอยู่อย่างนี้ จิตใจเราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า เช่นว่า

มีพระองค์หนึ่งไปจับเอาของเขา ทีนี้คนอื่นก็ว่า “ท่านขโมยของผม”

“ผมไม่ได้ขโมย ผมเอาเฉยๆ”

“ผมทำอย่างนั้นอยู่ แต่ผมไม่มีเจตนา”

ใครจะไปฟังได้อย่างนั้น มันก็ยาก ถ้าฟังไม่ได้ก็ทิ้งให้เจ้าของเดิมเขาเอาไว้ตรงนั้นแหละ

แต่ว่าให้เข้าใจว่า อะไรที่มันเกิดมีในใจของเรานั้นน่ะ เรื่องปิดไม่อยู่ทั้งนั้นแหละ เรื่องมันจะผิดมันก็ปิดไม่ได้ เรื่องมันจะถูกมันก็ปิดไม่ได้ เรื่องมันจะดีก็ปิดไม่ได้ จะชั่วมันก็ปิดของมันไม่ได้ คือมันเปิดของมันเอง มันเปิดของมันเอง มันมีมันเองเป็นมันเอง มันเป็นอัตโนมัติอยู่ทุกอย่างล่ะ มันเป็นเรื่องอย่างนี้ อย่าคาดเอา อย่าคะเนเอา อย่าเดาเอา

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ อะไรมันเป็นอวิชชามันไม่หมด องคมนตรีเคยถามผม

"หลวงพ่อ พระอนาคามีนะ จิตเป็นประภัสสรหรือเปล่า"

"เป็นบ้าง"

"เอ้า พระอนาคามีท่านละกามได้แล้ว ทำไมจิตไม่เป็นประภัสสร"

"ท่านละกามได้ แต่ว่ามีเหลืออยู่ใช่ไหม อวิชชาโมหะเหลืออยู่ อะไรที่มันเหลืออยู่นั่นแหละ มันยังมีอยู่"

ก็เหมือนบาตรของเรานั่นแหละ บาตรขนาดใหญ่อย่างใหญ่ บาตรขนาดใหญ่อย่างกลาง บาตรขนาดใหญ่อย่างเล็ก บาตรขนาดกลางอย่างใหญ่ บาตรขนาดกลางอย่างกลาง บาตรขนาดกลางอย่างเล็ก บาตรขนาดเล็กอย่างใหญ่ บาตรขนาดเล็กอย่างกลาง บาตรขนาดเล็กอย่างเล็ก มันจะเล็กเท่าไหร่ก็ช่างมันเถอะ ยังมีบาตรอยู่ นี่มันเป็นเสียอย่างนั้น

อย่างว่า โสดา สกิทาคา อนาคา ละกิเลสได้แล้วนั้น แต่ว่ามันหมดแต่แค่นั้นนะ สิ่งที่ยังเหลืออยู่พวกนั้นมองไม่เห็น ถ้าอย่างนั้นก็เป็นพระอรหันต์หมดเท่านั้นแหละ มันมองไม่เห็น อวิชชานี่มันมองไม่เห็นอยู่นั่นแหละ ถ้าหากว่าจิตพระอนาคามีเรียบหมดแล้วก็ไม่ใช่อนาคา มันก็หมดสิ อันนี้มันยังเป็นอยู่ จิตเป็นประภัสสรไหม ก็เป็นบ้าง แต่มันไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ จะให้เราตอบอย่างไรล่ะ ท่านว่าวันหลังจะมาเรียนใหม่ เรียนก็เรียนซิ หลักมันมีอยู่แล้ว

อันนี้ก็เหมือนกัน อย่าไปประมาท ระวัง องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเราให้ระวัง อันนี้พูดถึงเรื่องปฏิบัติ เรื่องจิตของเรา ผมก็เคยซวนเซมาหลายครั้งเหมือนกัน บางทีอยากจะทดลองหลายๆ อย่างเหมือนกัน แต่แล้วมันไม่ถูกทางทั้งนั้นแหละ คือมันอวดดิบอวดดีขึ้นในจิต มันเป็นมานะอันหนึ่ง ทิฏฐิความเห็น มานะความยึดไว้ มันมีอยู่นี่ พูดแต่เท่านี้มันก็ยังดูยากเหมือนกัน

นี่ผมเคยพูดให้ฟัง โยมอะไรที่มาบวชเป็นหลวงตา หอบผ้าไตรจีวรมาแล้วจะมาบวชหน้าศพของโยมแม่ ได้ผ้าไตรจีวรก็หอบเข้ามาในวัด ยังไม่ไปกราบพระ พอวาง

ไตรจีวรก็เดินจงกรมเลย เดินอยู่หน้าศาลานั่นแหละ เดินกลับไปกลับมา เดินอย่างเอาจริงเอาจัง เอ คนอย่างนี้มันก็ยังมีนะ นี่คือศรัทธาอธิโมกข์

เขาคิดว่าจะเอาให้ตะวันไม่ทันตกจะให้สำเร็จก็ไม่รู้ นึกว่ามันง่ายนะ เราก็ปล่อยให้เขาเล่นอยู่นั่นละ ไม่ต้องมองใครละ เดินเอาจริงเอาจังอย่างนั้น เรามองเห็น โอ้โอย มนุษย์เอ๋ย มันคิดว่าจะง่ายๆ อย่างนั้นหรือ พอดีให้อยู่ไปกี่วันก็ไม่รู้ ดูเหมือนไม่ได้บวชหรือบวชก็ไม่รู้ มันจะเป็นอะไรอย่างนั้นนะ

พอใจมันรู้อะไรปุ๊บส่งออกเลย มันรู้อะไรมาปุ๊บก็ส่งออกเลย ตัวจิตสังขารมันปรุงแต่งก็ไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ว่าฉันเป็นปัญญา มันปรุงแต่งแยกขยายหลายอย่างหลายประการ ชิ้นเล็กชิ้นใหญ่หลายอย่าง ละเอียด ก็ **จิตสังขารนี้มันก็คล้ายกับปัญญา ถ้าคนไม่รู้มันก็ว่าปัญญาดีๆ นี่แหละ แต่ว่าเมื่อถึงคราวมันแล้ว หาความจริงไม่มีอะไร** เมื่ออารมณ์ที่ไม่พอใจเป็นทุกข์เกิดขึ้นได้ อยู่นั่นมันจะเป็นอะไร มันจะเป็นปัญญาอะไรไหม มันเป็นตัวสังขารทั้งนั้นแหละ

ดังนั้น อิงพระเสียดีกว่า ที่ผมเคยเล่าให้ฟังเรื่อยๆ ปฏิบัตินั่นแหละ แอบเข้าไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่ตรงไหนนะ ยังอยู่ทุกวันนี้ แอบเข้าไปหาท่านเถอะ อะไรล่ะ คือ อนิจจัง แอบเข้าไปหาท่าน ไปกราบท่านซิ อนิจจัง มันของไม่แน่นั่นแหละ เอาตรงนั้นแหละ หยุดได้ตรงนั้นแหละก่อน

ถ้ามันบอกว่า ฉันเป็นโสดาบันแล้ว ไปกราบท่านเถอะ ไม่แน่เลย ไปกราบท่าน ท่านจะบอกว่ามันไม่แน่ สกิทาคาแล้วก็กราบท่านเถอะ ท่านเห็นแล้วก็จะบอกว่ามันไม่แน่ เป็นอนาคามีไปกราบท่านเถอะ ท่านจะบอกอยู่คำเดียวว่า มันไม่แน่ ไปถึงพระอรหันต์ ไปกราบท่าน ท่านก็ยิ่งเอาใหญ่ ยิ่งไม่แน่

เราจะได้ฟังคำของพระบ้าง คือไม่แน่ แล้วก็ไม่ยึดนั่นเองแหละ อย่าไปยึดงูๆ ปลาๆ อย่ายึดแล้วไม่วาง อย่าจับไม่วาง ยึดมาดูเป็นสมมุติเฉยๆ ผลที่สุดก็ส่งให้วิมุตติ มันเป็นไปแต่อย่างนั้น ต้องมีสมมุติ ต้องมีวิมุตติ

เรื่องจริตของเรา เรื่องอารมณ์ของเรา มันก็คล้ายกับคนๆ หนึ่งนั่นแหละ พูดง่ายๆ มันคล้ายกับคนๆ หนึ่ง คนบางคนมันชอบจริตเราก็มี บางคนที่ไม่ชอบจริตของเราก็มี ไอ้สิ่งที่มันเป็นมาข้างนอก มันก็เหมือนกันอย่างนั้นแหละ มันไม่แปลกอะไรสักคนหนึ่ง ที่เรียกว่าอารมณ์นี้ ความเป็นจริงมันก็เป็นอยู่ที่เจ้าของนั่น อารมณ์นั้นมันก็ไม่มีอะไร มันเป็นสักแต่ว่าอารมณ์ เรามาคิดเอาเองหรอก ว่าเราดี ว่าเราชั่ว ว่าเราผิด ว่าเราถูก เหล่านี้มันเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นเอง ว่าขึ้นเอง ผุดขึ้นมาอย่างนั้น ธรรมนี้จึงเป็นเครื่องวิจารณ์วิจัยได้ยากเหลือเกิน

ผมจึงบอกว่า ให้แอบไปหาพระพุทธเจ้า **พระพุทธเจ้าคือใคร ก็คือธรรมะนั่นแหละ ธรรมะในสกลโลกนี้ทั้งหมดมันมารวมอยู่ที่ธรรมะตัวเดียวคือ อนิจจัง** ลองดูซิ ใครจะเป็นนักปฏิบัติเถอะ ผมค้นมาตลอด ๒๐-๔๐ พรรษานี่ ผมเห็นเท่านั้นแหละ แล้วก็อดทนอันหนึ่ง แล้วก็เข้าใกล้ธรรมะของท่าน

อนิจจัง มันไม่แน่ ใจมันว่าแน่ขนาดไหน ก็บอกว่ามันไม่แน่ ใจมันจะยึดมั่นว่ามันแน่ที่ไหน ก็ว่ามันไม่แน่ มันไม่เที่ยง ดันมันอยู่อย่างนี้แหละ อาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็ดันไปอยู่อย่างนี้แหละ ตลอดมาทุกวันนี้ ไม่ใช่ว่ามันประเดี๋ยวประด๋าวนะ ยืนก็เป็นอยู่อย่างนั้น นั่งก็เป็นอยู่อย่างนั้น นอนก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไอ้ความรู้สึกที่ชอบใจเกิดขึ้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันเข้าใกล้พระ เข้าใกล้ธรรมะ มันเป็นอยู่อย่างนั้น

อันนี้ผมว่ามันจะมีราคามากกว่าที่เราปฏิบัติมา เท่าที่ผมปฏิบัติมาตั้งแต่โน่นถึงขณะนี้ อาศัยอย่างนี้แหละ อาศัยตำราหรือ ก็ไม่ใช่ ไม่อาศัยตำราหรือ ก็ไม่ใช่ อาศัยครูบาอาจารย์จริงหรือ ก็ไม่ใช่ ไม่อาศัยครูบาอาจารย์จริงหรือ ก็ไม่ใช่ มันเป็นของก้ำกึ่งอยู่อย่างนี้ ถ้าพูดตามความจริงก็เรียกว่าให้มันหมด คือทำให้มันหมด ทำให้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ทำให้มันหมดไป ทำให้มันมีสมมุติ แล้วก็ให้มันมีวิมุตติ

ผมเคยพูดให้พระฟังสั้นๆ แต่บางคนก็อาจจะสนใจ ถ้าหากว่าคนปฏิบัติอยู่พิจารณาอยู่เรื่อยไป ตอนปลายถึงจะรู้จัก มันจะไปลงตรงนั้นแน่นอน ไม่ไปที่ไหน ผมเคยพูดว่า รีบเดินไป แล้วก็รีบกลับมา แล้วก็รีบหยุดอยู่ นี่เบื้องแรกมันเป็นอย่างนี้

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วผลที่สุดจะเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นั้นว่า เดินไปก็ไม่ใช่ กลับมาก็ไม่ใช่ หยุดอยู่ก็ไม่ใช่ หมด มันหมดแล้ว อย่าไปหวังอะไรมันมากอีกแล้ว มันหมดแค่นั้นแหละ มันสิ้นแล้ว ขีณาสะโว คือสิ้นแล้ว ไม่ต้องเดิน ไม่ต้องถอย ไม่ต้องหยุด หยุดก็ไม่มี เดินก็ไม่มี ถอยก็ไม่มี หมด อันนี้ให้เอาไปพิจารณาไว้ให้มันชัดในจิตของตนเอง ตรงนั้นมันจะไม่มีอะไรจริงๆ

อันนี้มันก็ใหม่หรือเก่า มันก็เป็นกับผู้ที่มีปัญญามีความฉลาด ผู้ที่ไม่มีปัญญาไม่มีความฉลาดนั้น ก็แก้ไม่ได้เหมือนกัน จะดูสภาพต้นไม้ก็ได้ ต้นมะม่วงก็ดี ต้นขนุนก็ดีทุกต้น ถ้ามันเกิดแอบๆ กันอยู่นะ บางทีต้นหนึ่งมันโตกว่า ต้นเล็กมันน้อมหนีไปโน้น ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ใครไปบอกมัน นี่คือธรรมชาติ

ธรรมชาตินี่มันมีทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งผิดทั้งถูกนะ มันวนไปทางถูกก็ได้ วนไปทางผิดก็ได้ ต้นไม้ธรรมดาถ้าเราปลูกติดๆ กัน แล้วก็ต้นหนึ่งมันโตก่อน ต้นที่มันโตทีหลังชอบแอบๆ ไปข้างนอก โอนออกไป ทำไมมันเป็นอย่างนั้น ใครไปบอกมันไหม ใครไปแต่งมันไหม นั่นคือธรรมชาติ มันเป็นธรรมะ

อย่างตัณหาคือความอยากนำเราไปสู่ทุกข์อย่างนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วนะ มันจะโอนออกไปจากตัณหา มันพิจารณาตัณหา มันจะเขย่าตัณหานั้นให้หมด ให้เบาให้บางไปเอง เหมือนกับธรรมชาติต้นไม้ต่างๆ นั่นแหละ ใครไปบอกมัน ใครไปสะกิดมันไหม มันก็พูดไม่ได้ มันก็ทำไม่ได้ แต่ว่ามันออกไปได้ ตรงนี้มันคับมันแคบมันไม่เกิดอะไร มันก็โอนออกไปข้างนอก ดูอย่างนี้ก็เป็นธรรมะแล้ว ไม่ต้องไปดูอะไรมากมายหรอก

ผู้ที่มีปัญญานะ เท่านี้ก็รู้จักว่ามันเป็นธรรมะ สัญชาตญาณของต้นไม้ มันไม่รู้จักอะไร แต่มันมีความรู้อยู่ในมันนั่นแหละ ทำให้วิ่งออกจากอันตรายได้ เลือกที่เหมาะสมของมันได้ ผู้มีปัญญาเราก็เหมือนกันนั่นแหละ

เราบวชมาประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อหวังว่ามันจะพ้นทุกข์ อะไรมันพาเราเป็นทุกข์ เราย้ำเข้าไปจะเห็นไหม สิ่งที่เราชอบใจไม่ชอบใจนี่ก็เป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ก็อย่าเข้าไปใกล้มันซิ จะไปรักมันหรือ จะไปเกลียดมันหรือ มันไม่แน่ทั้งนั้น เราก็แอบ

เข้าหาพระก็หมด อย่าลืมอันนี้ แล้วก็อดทนอย่างหนึ่ง เท่านี้แหละดีมากที่สุด ถ้าคนมีปัญญาอย่างนี้ละมันดีมาก

ความเป็นจริง ตัวผมที่ได้ปฏิบัติมานี้นะ ไม่มีครูบาอาจารย์ช่วยฉุดลากขนาดพระทั้งหลายที่ผมสอนมาหรอก ไม่ค่อยมีหรอก บวชก็บวชอยู่วัดบ้านธรรมดา อยู่วัดบ้านนี่แหละ จิตมันคิดอยากจะทำ มันคิดอยากจะเป็น มันคิดอยากจะฝึก ไม่มีใครมาเทศน์ที่วัด ไม่มีใครหรอก ศรัทธามันเกิดในใจ ไปลองดู ไปพิจารณา เดินไปดู ไปหาดู หูมีก็ฟังไป ตามีก็ดูไป ทางหูได้ยินก็ว่า เออ มันไม่แน่ ทางตาเห็นก็ไม่แน่ จมูกได้กลิ่นมันก็บอกว่า อันนี้มันไม่แน่ ลิ้นมันได้รสมา เปรี้ยวหวานมันเค็ม ชอบไม่ชอบ ก็บอกว่าอันนี้มันก็ไม่แน่ โผฏฐัพพะถูกต้องทางร่างกายมันสบายหรือเป็นทุกข์ก็บอกว่า อันนี้มันก็ไม่แน่ นี่คือเราได้อยู่ด้วยธรรมะ

ตามเป็นจริงมันไม่แน่ แต่ตัณหาของเราว่ามันแน่ ทำอย่างไรล่ะ ต้องอดทน ตัวแม่บทของมันก็คือขันติ ความอดทน ทนมันไปเถอะ แต่อย่าไปทิ้งพระนะ ที่เรียกว่ามันไม่แน่น่ะอย่าไปทิ้งนะ เดินไปในสถานที่ต่างๆ ในโบสถ์ในวิหารเก่า สถาปนิกเขาทำอย่างดี บางแห่งมันร้าว ก็มีเพื่อนพูดว่า "มันน่าเสียดายนะ มันร้าวหมดนะ" ผมเลยพูดว่า "ถ้าอย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่มีซิ ธรรมะอันจริงก็ไม่มีสิ มันมีอย่างนี้ก็เพราะพระพุทธเจ้าวางรอยไว้อย่างนี้ล่ะ"

ทั้งๆ ที่ตัวเราบางทีก็ยังนึกเสียดายอยู่ที่มันร้าวอย่างนั้นนะ ก็ยังปักใจขึ้นมา พูดให้มันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนและแก่ตัวด้วย บางทีก็เสียดายเหมือนกันนะ แต่ก็ยังมักเข้าไปหาธรรมะ "อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่มีสิ ถ้ามันไม่เป็นอย่างนั้นนะ" พูดแรงๆ เข้าไปให้เพื่อนได้ยิน หรือบางคนก็คงจะไม่ได้ยินหรอก ไม่ได้ยิน เราก็ได้ยินของเรานั่นแหละ

อันนี้มันเป็นประโยชน์ แล้วก็มีประโยชน์หลายๆ อย่าง เช่นว่าเรานั่งอยู่เฉยๆ อย่างนี้ ถ้ามีเพื่อนบอก "หลวงพ่อ โยมคนนั้นว่าให้หลวงพ่ออย่างนั้นๆ พระองค์นั้นว่าให้หลวงพ่ออย่างนั้นๆ" อย่างนี้เป็นต้น โอ๊ย มันสั่นขึ้นมานะ ได้ยินเขาว่ามันสั่นขึ้นมานี่ นี่คืออารมณ์

เราก็ต้องรู้มันทุกกระเบียดนิ้วแหละอารมณ์น่ะ พอมันรู้จัก บางทีมันก็ตั้งใจเหี้ยมโหดขึ้นมาในจิตของเรา แต่ก็บางทีเราไปสืบสวนเรื่องนั้นจริงๆ ก็เปล่า มันคนละเรื่องกันอีกแล้ว มันเลยไม่แน่ไปอีกแล้ว แล้วจะเชื่ออะไรมันทำไม เราจะเชื่อคนอื่นอะไรมากมายทำไม เราก็รู้ ก็ฟัง อดทน พิจารณา มันก็ไปตรงเท่านั้นแหละ

ไม่ใช่ว่ามีอะไรก็เขียนออก เขียนออก เขียนออกทั้งนั้น จนมันหมด **คำพูดที่ปราศจากอนิจจัง คำพูดอันนั้นไม่ใช่คำพูดของนักปราชญ์ นี่จำไว้ ตัวเราเองถ้าไปทิ้งอนิจจังเสีย ก็ไม่ใช่นักปราชญ์เหมือนกัน ไม่ใช่นักปฏิบัติ**

ถ้าเห็นอารมณ์ได้ยินอารมณ์พบประสบอะไรมากมายขึ้นมา มันจะเป็นเหตุให้เพลินใจก็ตาม เป็นเหตุให้เศร้าใจก็ตาม ก็ว่า **"อันนี้มันไม่แน่"** กระทุ้งมันแรงๆ เข้าไปเถอะ จับมันตอนเดียวเท่านี้แหละ อย่าไปเอาอะไรมันมาก เอาอันเดียวนี่แหละ

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญ จุดตายด้วยนะนี่ ฮึ นี่คือจุดตาย นักปฏิบัติอย่าไปทิ้งมัน ถ้าทิ้งอันนี้หวังได้ว่ามีทุกข์ หวังได้ว่าผิดเป็นประมาณเทียว ถ้าไม่เอาอันนี้เป็นหลักปฏิบัติของตนแล้ว เชื่อแน่ว่ามันผิด แล้วมันก็ถูกอยู่ได้อีกต่อไป เพราะหลักนี้มันดีมาก นี่ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น ว่าธรรมะที่แท้จริง คือพูดขึ้นในวันนี้มันก็เท่านี้ มันไม่มีอะไรมาก เห็นอะไรก็เห็นสักว่ารูป สักว่าเวทนา สักว่าสัญญา สักว่าสังขาร สักว่าวิญญาณ มันเป็นของสักว่าเท่านั้นแหละ มันจะแน่นอนอะไรเล่า

ถ้าเรามารู้เรื่องตามเป็นจริงเช่นนี้แล้ว มันก็คลายความกำหนัด คลายความรักใคร่ คลายความยึดมั่น คลายความถือมั่น ทำไมถึงคลาย เพราะมันเข้าใจ เพราะมันรู้ มันเปลี่ยนออกจากอวิชชามาเป็นวิชชา มันก็เปลี่ยนออกมาจากนั้นแหละ

ตัววิชชานี่แหละมันคลอดออกจากอวิชชา มาเป็นตัววิชชาขึ้น ตัวรู้นี่มันจะคลอดออกจากความไม่รู้ ตัวสะอาดนี่มันจะคลอดออกจากความสกปรก มันเป็นไปอย่างนี้ ถ้าเราไม่ทิ้งอนิจจัง คือพระ นี่ที่เรียกว่า พระพุทธองค์นั้นยังอยู่ ที่ว่าพระพุทธองค์ของเรานิพพานแล้วนะ อย่างหนึ่งก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นส่วนลึกเข้าไปนะพระพุทธเจ้ายังอยู่

ก็เหมือนกันกับคำว่า "ภิกขุ" ถ้าแปลว่า ผู้ขอ แล้วมันก็กว้าง เอามาใช้ได้เหมือนกัน แต่ว่าใช้มากๆ ก็ผิดนะ คือมันขอเรื่อยๆ นี่ ถ้าเราพูดไปให้ซึ้งดีกว่านั้นอีก ภิกขุ แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร มันซึ้งไหมล่ะ เอ้อ มันไม่ไปในรูปนั้นเสีย มันซึ้งกว่ากันอย่างนั้น

การปฏิบัติธรรมมันก็อย่างนั้น เข้าใจในธรรมะไม่ทั่วถึงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ธรรมะเข้าไปทั่วถึงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง มันมีคุณค่ามากที่สุด

อันนี้เราให้มันอิ่มอยู่ด้วยธรรมะ ถ้าเรามีสติอยู่เมื่อไร เราก็อยู่ใกล้ธรรมะเมื่อนั้น ถ้าเรามีสติอยู่เราก็เห็นอนิจจังของไม่เที่ยงอยู่ตราบนั้น เมื่อเราเห็นของไม่เที่ยงอยู่ตราบใด เราก็เห็นพระพุทธเจ้าตราบนั้น แล้วเราจะพ้นความทุกข์ในวัฏสงสารมิวันใดก็วันหนึ่ง

ถ้าเราไปทิ้งคุณพระ ไปทิ้งพระพุทธเจ้าหรือไปทิ้งธรรมะอันนี้ มันก็เปล่าจากประโยชน์ที่เราทำอยู่ อย่างไรก็ต้องติดตามติดต่อเรื่องการปฏิบัติของเราอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะทำงานอะไรอยู่ เราจะนั่งหรือจะนอนอยู่ ตาจะเห็นรูป หูจะฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส โผฏฐัพพะถูกต้องทางกาย สารพัดอย่าง อย่าไปทิ้งพระ อย่าห่างจากพระ

นี่ก็เรียกว่าผู้ที่เข้าถึงพระ ได้ไหว้พระอยู่ทุกเวลา ตอนเช้าเราก็ไปไหว้ *อรหังสัมมาสัมพุทโธ ภควา* ก็จริงอยู่ แต่ว่ามันจะไหว้ไม่มีความหมายถึงขนาดนี้ มันจะเหมือนกันกับคำว่า ภิกขุ นั่นแหละ แปลว่าผู้ขอก็ขอเรื่อยไป ก็เพราะแปลอย่างนั้น ถ้าหากแปลอย่างดีที่สุด ภิกขุก็แปลว่า ผู้เห็นภัยในสงสาร อย่างนี้ก็เหมือนกัน

อย่างแบบเราทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้าตอนเย็นไหว้พระ อย่างนี้ มันก็จะเทียบได้ว่า ภิกขุ ผู้ขอ ถ้าเราเข้าไปใกล้ชิดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทุกเวลา เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสอยู่ มันจะเทียบกับศัพท์ที่ว่า ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสงสาร คือมันซึ้งกว่ากันอย่างนี้ แล้วก็มันตัดหลายๆ สิ่งหลายๆ อย่าง ถ้ามันเห็นธรรมะอันนี้แล้ว มันจะมีความรู้มีปัญญาต่อไปเรื่อย

อันนี้เรียกว่าปฏิปทา ให้มีความรู้สึกอย่างนี้ในการประพฤติปฏิบัติของเรา มันจะมีความถูกต้องดีกว่า ถ้าคิดเช่นนี้พิจารณาเช่นนี้อยู่ในใจ ถึงแม้ว่ามันไกลจากครูบาอาจารย์มันก็ยังใกล้ครูบาอาจารย์อยู่นั่นแหละ

ถ้าหากว่าคนเราอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์แต่ร่างกายของเรา แต่จิตใจมันไม่เข้าถึง มันอยู่ไปก็เพ่งโทษครูบาอาจารย์ สรรเสริญครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ทำถูกใจเรา ก็ว่าท่านดี ถ้าทำไม่ถูกใจเราก็ว่าไม่ดี ก็ไปปฏิบัติอยู่แค่นั้นแหละ ไม่เห็นมันได้อะไร ไปมองดูคนอื่นว่าคนนั้นดี คนนั้นไม่ดีอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เห็นมันได้อะไรมากมาย ถ้าเราเข้าใจในธรรมะข้อนี้ เราจะเป็นพระขึ้นเดี๋ยวนี้แหละ

ฉะนั้น เหตุผลที่ว่าผมห่างไกลจากลูกศิษย์ปีนี้พรรษานี้ ทั้งพระเก่าพระใหม่ พระนวกะ ไม่ค่อยให้ความรู้ความเห็น ก็เพื่อให้พิจารณาเอาเองให้มันมากนั่นเอง พระใหม่ที่จะเข้ามาผมบอกข้อกฎอยู่หมดแล้ว ว่าอย่าไปคุยกัน อย่าไปฝ่าฝืนข้อกติกา ที่ทำไว้แล้วนั่นนะ คือทางมรรคผลนิพพานนั่นแหละ ถ้าใครไปฝ่าฝืนข้อกติกาอยู่มัน ก็ไม่ใช่พระ ไม่ใช่คนตั้งใจมาปฏิบัติเท่านั้นแหละ มันจะเห็นอะไร ถึงแม้จะนอนอยู่กับผมทุกคืนทุกวัน ก็ไม่เห็นผมหรอก จะนอนอยู่กับพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้าหรอก ไม่ได้ปฏิบัติ เท่านี้แหละ

ฉะนั้น การรู้ธรรมะ การเห็นธรรมะ มันอยู่ที่การปฏิบัติ ขอให้เรามีศรัทธาเถอะ เราต้องทำจิตของเราให้มันดีเถอะ คนในวัดทั้งวัดนั้น ทำใจให้รู้สม่ำเสมอกันทุกคน เราจะไม่ต้องไปให้โทษใคร ไม่ต้องไปให้คุณใคร ไม่ต้องไปรังเกียจใคร ไม่ต้องไปรักใคร ถ้ามันเกิดโกรธเกิดเกลียดขึ้น ให้มันมีอยู่ที่ใจ ให้มันดูถนัดเท่านั้นแหละ ให้ดูไปเท่านั้นแหละ ดูไปเถอะ

ถ้าอะไรมันยังมีอยู่ในนี้ ก็เรียกว่า นั้นแหละ ต้องขูดมันตรงนั้น เราจะไปพูดว่า "ตัดไม่ได้ ตัดไม่ได้" ถ้าพูดอย่างนั้น มันก็เป็นนักเลงโตกันหมดเท่านั้นแหละ อาศัยที่ว่ามันตัดไม่ได้ ต้องพยายาม ตัดไม่ได้ต้องขูดมันสิ ขูดกิเลสเกลากิเลสนั่นแหละ ขูดมันออกซิ มันเหนียวแน่นนี่ มันเป็นอย่างนั้นเสีย

ไม่ใช่ว่ามันเป็นของได้ตามปรารถนาตามใจของเรานะ ธรรมะ จิตมันเป็นอย่างหนึ่ง ความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง ต้องระวังข้างหน้า ต้องระวังข้างหลัง ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่ ท่านย้ำเข้าไปอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้

ความจริงคือความไม่เที่ยงนี้ ความจริงที่มันสั้นๆ กว้างๆ ถูกๆ นี้ไม่ค่อยพิจารณากัน เห็นไปอย่างอื่นเสีย ดีก็อย่าไปติดดี ร้ายก็อย่าไปติดร้าย สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในโลก เราจะปฏิบัติเพื่อหนีจากโลกอันนี้ ให้มันสิ้นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้วาง ให้ละ ก็เพราะอันนี้มันประกอบให้ทุกข์เกิดขึ้นนั่นเอง ไม่ใช่อย่างอื่นหรอก.

๒๑

วิมุตติ

เมื่อพระปัญจวัคคีย์หนีจากพระพุทธองค์แล้ว ท่านเห็นว่าเป็นลาภเป็นโชคของท่าน จะได้มีโอกาสทำความเพียร ครั้นเมื่อพระปัญจวัคคีย์อยู่ก็วุ่นวายก่อกวนหลายอารมณ์ บัดนี้พระปัญจวัคคีย์ออกจากท่าน พระปัญจวัคคีย์เห็นว่าพระพุทธองค์นั้นคลายออกจากความเพียร เวียนมาหาความมักมาก เพราะว่าสมัยก่อนนั้นเอาจริงเอาจังเรื่องอัตตกิลมถานุโยโค เรื่องการทรมาน เรื่องการขบเรื่องการฉัน เรื่องการหลับการนอน เอาแท้ๆ เมื่อถึงคราวอันนี้แล้ว พอมาพิจารณาแล้ว มันไม่เป็นไป ประพฤติด้วยทิฏฐิ ประพฤติด้วยมานะ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น คิดปรารภโลกว่าเป็นธรรม คิดปรารภตนว่าเป็นธรรม มันไม่ได้ปรารภธรรมะ

อย่างว่าเราจะทรมาน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก่อนจะทำอย่างนั้น ก็ปรารภว่าให้โลกสรรเสริญ ให้เขาว่านี้แหละเป็นคนเอาจริงเอาจัง ก็เลยทำอันนั้น เป็นโลกหมดทำเพื่อความยกย่องสรรเสริญ ให้เขาว่าดี ให้เขาว่าเลิศ ให้เขาว่าประเสริฐ ให้เขาว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คิดอย่างนี้แล้วจึงทำ เรียกว่ามันปรารภโลก

อีกอย่างหนึ่งคือปรารภตนเอง เชื่อมั่นในความเห็นของตนเอง เชื่อมั่นในการประพฤติปฏิบัติของตน ใครจะว่าผิดก็ช่างถูกก็ตาม ไม่เอาเป็นประมาณ ชอบอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ไม่ได้คลำหน้าคลำหลัง นี่ปรารภตนเองอีกประเภทหนึ่ง

เรื่องปรารภโลกกับปรารภตนนี้ มันมีแต่เรื่องอุปาทานแน่นหนาอยู่เท่านั้น พระพุทธองค์พิจารณาเห็นว่า **เรื่องที่จะปรารภธรรมะ คือให้มันถูกธรรมะแล้วจึงทำ ไม่มี ฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นหมัน ละกิเลสไม่ได้** ท่านก็หวนมาพิจารณาใหม่ คือที่ทำงานตั้งแต่ต้น ท่านก็มาดูผลงานมัน สิ่งที่ประพฤติปฏิบัตินั้น ผลที่เกิดจากเหตุที่ท่านกระทำนั้นเป็นอย่างไร ภาวนาแล้ว คิดไปลึกซึ้งแล้ว เห็นว่ามันไม่ถูก มีแต่เรื่องตนเท่านั้น เรื่องโลกเท่านั้น เรื่องธรรมะเรื่องอนัตตานี้ไม่มี เรื่องสูญ เรื่องว่าง เรื่องปล่อย เรื่องวาง ไม่มี คือเรื่องปล่อยวางมันมีอยู่ แต่ว่าปล่อยโดยความยึดมั่นถือมั่น

ท่านก็คิดไปคิดมาพิจารณาดูแล้ว ถึงจะสอนลูกศิษย์เขาก็เห็นไม่ได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะบอกให้ลูกศิษย์เข้าใจกันได้ง่าย เพราะว่าลูกศิษย์นั้น เขาแน่นเหลือเกินในการกระทำอย่างนั้น ในการสอนอย่างนั้น ในความเห็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านก็เห็นว่าทำอย่างนั้นก็ทำตายเปล่า อดตายเปล่า ทำตามโลก ทำตามตน ท่านก็พิจารณาใหม่ หาสิ่งที่มันพอดี เป็นสัมมาปฏิปทา ส่วนจิตก็เป็นจิต ส่วนกายก็เป็นกาย

เรื่องกายนี้มันไม่ใช่กิเลสตัณหากับใครหรอก ถ้าจะไปฆ่าอันนั้นเฉยๆ มันก็ไม่หมดกิเลส มันไม่ใช่ที่ของมัน แม้จะอดขบอดฉัน อดหลับอดนอนให้มันเหี่ยวมันแห้งว่าจะให้มันหมดกิเลสอย่างนั้นมันหมดไม่ได้ แต่ความเข้าใจที่ว่ามันได้สั่งสอนในการทรมานนี้ พระปัญจวัคคีย์ติดมาก

ต่อนั้นพระพุทธเจ้าก็กลับมาฉันจังหันให้มากขึ้น ให้มันธรรมดา อะไรก็ให้มันธรรมดาๆ มากขึ้น พอพระปัญจวัคคีย์เห็นการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธองค์เคลื่อนจากของเก่า มันเปลี่ยนจากการปฏิบัตินั้นมา ก็เลยพากันเข้าใจว่าพระพุทธองค์นั้นคลายความเพียร เวียนมาหาความมักมาก ความเห็นผู้หนึ่งมันจะเลื่อนขึ้นไปข้างบน คือพ้นสมมุติ อีกผู้หนึ่งเห็นว่ามันจะเลื่อนลงไปข้างล่าง คือคลายความเพียรเวียนมาหาความมักมาก

การทรมานตนเองมันแน่นอนอยู่ในหัวใจของพระปัญจวัคคีย์ทั้งหลาย เพราะพระพุทธองค์ก็เคยสอนอย่างนั้น ปฏิบัติมาอย่างนั้น สอนมาอย่างนั้น จนกว่าท่านได้เห็น

โทษมัน เห็นโทษมันชัดเจนท่านจึงละมันได้ เมื่อละมันได้แล้ว ท่านก็เห็นประโยชน์ในการละนั้น ท่านจึงกระทำอย่างนั้นโดยมิได้ลงขอผู้อื่นเลย

พอพระปัญจวัคคีย์เห็นพระพุทธเจ้าทำอย่างนั้น ก็พากันหนีจากท่าน เห็นว่ามันไม่ถูกไม่ทำตาม ก็เหมือนนกที่หนีจากต้นไม้ เห็นว่าต้นไม้ไม่มีกิ่งหรือก้านกว้างขวาง ไม่มีร่มมีเย็น หรือปลาจะหนีจากน้ำ ก็เห็นว่าน้ำมันน้อย ไม่เย็น มันเบื่อ ว่าอย่างนั้น ความเห็นเป็นอย่างนั้น ก็เลยเลิกกันจากพระพุทธเจ้า

ทีนี้ พระองค์ก็ได้พิจารณาธรรม ท่านก็เลยฉันให้สบาย อยู่ให้สบาย จิตก็ให้มันเป็นจิต กายก็ให้มันเป็นกาย จิตมันก็เป็นเรื่องของจิต กายมันก็เป็นเรื่องของกาย ท่านก็ไม่ได้บีบมันเท่าไร ไม่ได้บังคับมันเท่าไร พอแต่จะทำราคะโทสะโมหะให้บรรเทาลง

แต่ก่อนท่านก็เดินอยู่สองทาง กามสุขัลลิกานุโยโค มีความสุขมีความรักเกิดขึ้นมาแล้วก็สนใจ เกาะด้วยอุปาทาน เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ไม่ได้ปล่อยไม่ได้วาง กระทบความสุขก็ติดในความสุข กระทบความทุกข์ก็ติดในความทุกข์ เป็นกามสุขัลลิกานุโยโค กับอัตตกิลมถานุโยโค พระองค์ติดอยู่ในสังขาร

ท่านมองพิจารณาเห็นชัดเจนเข้าไปว่า อันนี้ไม่ใช่หน้าที่ของสมณะที่จะเดินไปในทางนั้น สุขแล้วก็ยึดสุด ทุกข์แล้วก็ยึดทุกข์ คุณสมบัติของผู้เป็นสมณะไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่เรื่องยึดเรื่องมั่นเรื่องหมายในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

ครั้นติดอยู่ในนั้นมันก็เป็นตัวเป็นตน มันก็เป็นโลก ถ้าปฏิบัติบากบั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็ยังไม่เป็นโลกวิทู ไม่รู้แจ้งโลก วิ่งทางซ้ายวิ่งทางขวาอยู่ตลอดเวลา

บัดนี้ ท่านเพ่งถึงส่วนจิตจริงๆ ตามรักษาจิตของตนล้วนๆ สอนจิตของตนล้วนๆ

เรื่องธรรมชาติทุกอย่างมันเป็นไปตามเรื่องของมัน ไม่ได้เป็นอะไร เหมือนกันกับโรคในร่างกายเรานี้ เป็นเจ็บเป็นไข้เป็นหวัดเป็นไอ เป็นโรคนั้นโรคนี้ ก็เป็นในร่างกายของเรา ความเป็นจริงคนเราก็หวงแหนกายของเราจนเกินขอบเขตเหมือนกัน ก่อนที่มัน

จะหวงแหน ก็เนื่องจากความเห็นผิด มันจึงปล่อยไม่ได้ อย่างศาลาเราอยู่เดี๋ยวนี้ เราสร้างมันขึ้นเป็นศาลาของเรา จิ้งเหลนมันก็มาอยู่ จิ้งจกมันก็มาอยู่ หนูมันก็มาอยู่ เราก็เบียดเบียนแต่มัน เพราะเราเห็นว่าศาลาของเรา ไม่ใช่จิ้งเหลนจิ้งจก เลยเบียดเบียนมัน

เหมือนกันกับโรคในร่างกายเราที่เป็นอยู่ ร่างกายเราถือว่าเป็นบ้าน เป็นของๆ เรา ถ้าจะมาเจ็บหัวปวดท้องนิดหนึ่งก็ทุรนทุราย ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันเป็นทุกข์ ขาก็ขาของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ แขนก็แขนของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ หัวนี่ก็หัวของเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันเป็นอะไรเลยที่นี่ รักษามันให้ได้ หลงไปหลงจากความจริงมา เราก็จรเข้ามาอยู่กับสังขารนี้เหมือนกัน ศาลานี้ไม่ใช่ศาลาของเราตามความจริงนะ เราก็เป็นเจ้าของชั่วคราว หนูมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราว จิ้งเหลนมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราว จิ้งจกมันก็เป็นเจ้าของชั่วคราวเท่านั้น แต่มันไม่รู้จักกัน

ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนว่าไม่มีตัวไม่มีตนอยู่นี้ เราก็มายึดสังขารก้อนนี้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาแน่นอนเข้าไป ทีนี้สังขารจะเปลี่ยนแปลงก็ไม่อยากให้เปลี่ยน บอกเท่าไรก็ไม่เข้าใจ พูดเท่าไรก็ไม่เข้าใจ บอกจริงๆ ก็ยิ่งหลงจริงๆ อันนี้ไม่ใช่ตัวว่าอย่างนั้น ก็ยิ่งหลงใหญ่ ยิ่งไม่รู้เรื่อง

เรามาภาวนาให้มันเป็นตัวเป็นตน ฉะนั้น คนโดยมากไม่เห็นตัวตน **ผู้ที่เห็นตัวตนจริงๆ ก็คือผู้ที่เห็นว่ามิใช่ตัวมิใช่ตน คือเห็นตนตามธรรมชาติ** ผู้ที่เห็นตัวด้วยอุปาทานว่านี้เป็นตัวเป็นตน ผู้นั้นไม่เห็น มันก้าวก่ายอยู่อย่างนี้นะ จะทำอย่างไร มันไม่เห็นง่ายๆ ก้อนนี้ อุปาทานมันยึดไว้

ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า **ให้พิจารณารู้เท่าด้วยปัญญา ให้เห็นด้วยปัญญา คือพิจารณาสังขารว่า มันจริงอย่างไรก็ให้เห็นตามเป็นจริงอันนั้น** อาศัยปัญญา รู้ตามเป็นจริงของสังขาร เรียกว่าตัวปัญญา ถ้ารู้ไม่ตามเป็นจริงของสังขารนั้นก็ไปแย้งกัน ไปขัดกัน

สังขารนี้มันสมควรที่จะปล่อยไปแล้ว ก็ยังจะไปกางไปกั้นมันไว้ ไปร้องขอให้เป็นอยู่อย่างนั้น หาสิ่งของสารพัดอย่างมาแก้มัน มาไถ่มาถอนเอาสารพัด ถ้ามันเจ็บ

๒๓๘

มันไข้แล้วไม่อยากไป จึงค้นหาสูตรอะไรต่างๆ พากันมาสวดสูตรโพชฌังโค ธัมมจักอนัตตลักขณสูตร ไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น พากันกั้นพากันห้าม ก็เลยไปพิธีรีตองไปยึดมั่นถือมั่น ยิ่งไปกันใหญ่ บทสวดต่างๆ เอามาสวดให้มันหายโรค เอามาสวดต่ออายุกันเอามาสวดให้มันยืนยาวสารพัดอย่าง

ความเป็นจริงท่านให้สวดเพื่อเห็นชัด แต่เรามาสวดให้หลง *รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา วิญญาณัง อนิจจัง* บทที่สวดนั้นไม่ใช่จะสวดให้เราหลงนะ สวดให้เรารู้เรื่องตามความเป็นจริงของมันอย่างนั้น จะได้ปล่อยจะได้วางจะได้ไม่เสียใจ จะได้ทอดอาลัย อันนั้นมันจะสั้น แต่เรามาสวดให้มันยาวออก ถ้ามันยาวอยากจะให้มันสั้น บังคับธรรมชาติให้มันเป็นไป หลงกันหมด ที่มาทำกันในศาลานั้นก็มาหลงกันหมดทุกคนเลยนะ คนที่สวดก็หลง คนที่นอนฟังอยู่ก็หลง ใครที่ไหนก็หลงทั้งนั้น

ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ คิดอย่างนั้น จะปฏิบัติที่ไหนกัน จึงปฏิบัติให้มันหลงไปแก้ความจริงมัน ในเรื่องอย่างนี้ถ้ามันเกิดขึ้นแล้ว ท่านผู้รู้ทั้งหลายเห็นว่ามันไม่มีอะไรเกิดมาแล้วต้องมีโรคอย่างนี้ แต่ว่าพระพุทธเจ้าก็ดี อริยสาวกของท่านก็ดี ถ้าเจ็บถ้าไข้มาเป็นธรรมดา ท่านก็รักษา ฉันยาเป็นธรรมดา เท่านั้นแหละ มันเป็นเรื่องแก้ธาตุ แต่ความเป็นจริงท่านไม่ได้ถือมั่นถือลางถือขลังยึดมั่นจนเกินไปหรอก ท่านก็รักษามันด้วยความเห็นชอบ ไม่ใช่รักษาด้วยความหลง มันหายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย เป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ เขาว่าศาสนาในประเทศไทยเรามันเจริญ แต่ผมว่ามันเสื่อมจนถึงที่สุดมันแล้ว ในศาลามีแต่หูฟังทั้งนั้น หมดศาลาเลย เอียงหูฟัง มันเอียงซ้ายเลยนะ ตลอดผู้ใหญ่ผู้โตก็ทำอย่างนั้นอยู่ ว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเลยหลงตามกันหมดทุกอย่างเลยฉะนั้น ถ้าเราไปเห็นอย่างนั้นแล้วก็เลยพูดอะไรไม่ออก มันคนละเรื่องกันแล้ว จะให้มันพ้นทุกข์กันที่ไหน

ท่านให้สวดเพื่อให้มันแจ้ง เรามาสวดให้มันมืด มันหันหลังใส่กันเลย ผู้หนึ่งเดินไปทางตะวันตก อีกผู้หนึ่งเดินไปทางตะวันออก จะพบกันได้อย่างไร มันไม่ใกล้เลย

เรื่องเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราได้ภาวนาแล้วมันเป็นอย่างนั้น ตามความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น มันกำลังหลงกัน ไม่รู้จะว่ากันได้อย่างไร อะไรก็เป็นพิธีรีตองไปหมดทุกอย่าง

สวดอยู่ แต่ว่าสวดด้วยความโง่ ไม่ใช่สวดด้วยปัญญา เรียนแต่เรียนด้วยความโง่ ไม่ได้เรียนด้วยปัญญา รู้ก็รู้ด้วยความโง่ ไม่ได้รู้ด้วยปัญญา มันเลยไปก็ไปด้วยความโง่ อยู่ก็อยู่ด้วยความโง่ รู้ก็รู้ด้วยความโง่ มันก็เป็นอย่างนั้น ที่สอนกันทุกวันนี้ ก็เรียกว่า สอนให้คนโง่ทั้งนั้นแหละ แต่เขาว่าสอนให้คนฉลาด สอนให้คนรู้ แต่หลักความเป็นจริง ฟังๆ ดูแล้วก็สอนให้คนหลงงมงาย

ความเป็นจริง หลักธรรมะท่านสอนให้พวกเราทั้งหลายปฏิบัติเพื่อเห็นอัตตา คือ เห็นตัวตนนี้ว่ามันเป็นของว่าง ไม่ใช่เป็นของมีตัวมีตน เป็นของว่างจากตัวตน แต่เรา ก็มาเรียนกันให้มันเป็นตัวเป็นตน ก็เลยไม่อยากจะให้มันทุกข์ ไม่อยากจะให้มันลำบาก อยากจะให้มันสะดวก อยากจะให้พ้นทุกข์

ถ้ามีตัวมีตนมันจะพ้นทุกข์เมื่อไร ดูซิ อย่างเรามีของชิ้นหนึ่งที่มีราคามาก เมื่อเรา ได้รับมาเป็นของเราแล้ว เปลี่ยนเสีย จิตใจเปลี่ยนแล้ว ต้องหาที่วางมัน จะเอาไว้ตรงไหน ดีหนอ เอาไว้ตรงนั้นขโมยมันจะย่องเอาไปกระมัง คิดจนเลิกคิดแล้ว หาที่ซ่อนของนะ แล้วจิตมันเปลี่ยนเมื่อไร

มันเปลี่ยนเมื่อเราได้วัตถุอันนี้เอง ทุกข์แล้ว เอาไว้ตรงนี้ก็ไม่ค่อยสบายใจ เอาไว้ ตรงนั้น ก็ไม่ค่อยสบายใจ เลยวุ่นกันจนหมดล่ะ นั่งก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ นี่ทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้ว มันเกิดเมื่อไร มันเกิดในเมื่อเราเข้าใจว่าของๆ เรา มันมีมาแล้วได้มาแล้ว ทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ แต่ก่อนไม่มีมันก็ไม่เป็นทุกข์ ทุกข์ยังไม่เกิด ไม่มีอะไรขึ้นที่จะจับมัน

อัตตานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราเข้าใจว่าตัวของเราตนของเรา สภาพสิ่งแวดล้อมนั้น มันก็เป็นของตนไปด้วยของเราไปด้วย มันก็เลยวุ่นขึ้นไป เพราะอะไร ต้นเหตุคือมันมี ตัวมีตน ไม่ได้เพิกสมมุติอันนี้ออกให้เห็นวิมุตติ **ตัวตนนี้มันเป็นของสมมุติ ให้เพิกให้รื้อ สมมุติอันนี้ออก ให้เห็นแก่นมันคือวิมุตติ พลิกสมมุติอันนี้กลับให้เป็นวิมุตติ**

๒๔๐

อันนี้ถ้าเปรียบกับข้าว ก็เรียกว่าข้าวยังไม่ได้ซ้อม ข้าวนั้นกินได้ไหม กินได้ แต่เราไปปฏิบัติมันสิ คือให้เอาไปซ้อมมัน ให้ถอดเปลือกออกไปเสีย มันก็จะเจอข้าวสารอยู่ตรงนั้นแหละ

ทีนี้ ถ้าเราไม่ได้สีมันออกจากเปลือกของมันก็ไม่เป็นข้าวสาร ความเห็นเช่นนี้ก็เหมือนกันกับสุนัข สุนัขมันนอนอยู่บนกองข้าวเปลือกนั่นแหละ ท้องร้องจ๊อก จ๊อก จ๊อก มันก็มัวแต่นอนอยู่นั่นแหละ จิตมันหวั่นวิตก จะไปหากินที่ไหนหนอ แน่ะ ท้องมันหิว มันก็โจนออกจากกองข้าวเปลือก วิ่งไปหากินอาหารเศษๆ ทั้งหลายเหล่านั้นแหละ ทั้งๆ ที่มันนอนทับอยู่

อาหารมันอยู่ตรงนั้นแต่มันไม่รู้จัก เพราะอะไร มันไม่เห็นข้าว สุนัขมันกินข้าวเปลือกไม่ได้ อาหารมันมีอยู่ แต่มันกินไม่ได้

ความรู้เรามีอยู่ ถ้าเราไม่เอาไปปฏิบัติเราก็ไม่รู้เรื่องเหมือนกัน โง่ขนาดสุนัขมันนอนอยู่บนกองข้าวเปลือก นอนทับอาหารอยู่ได้ แต่ว่าไม่รู้จักกินอาหารที่มันนอนทับอยู่ เมื่อหิวอาหาร ก็ต้องโจนจากข้าววิ่งไปหากินที่อื่น อันนี้มันก็น่าสงสารอยู่เหมือนกัน

อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ข้าวสารมีอยู่ อะไรมันปิด เปลือกข้าวมันปิด สุนัขมันกินไม่ได้ วิมุตติก็มีอยู่ อะไรมันปิดไว้ สมมุติมันปิดไม่ให้เห็นวิมุตติ ให้พุทธบริษัททั้งหลายนั่งทับ ไม่รู้จักข้าว ไม่รู้จักการประพฤติปฏิบัติ นั่นจึงไม่เห็นวิมุตติ มันก็จึงติดสมมุติอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา เมื่อมันติดอยู่ในสมมุติ มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เกิดภพขึ้นมา เกิดชาติขึ้นมา ชรา พยาธิ มรณะ ถึงวันตายตามขึ้นมา

ฉะนั้น มันไม่มีอะไรบังอยู่หรอก มันบังอยู่ตรงนี้ เราเรียนธรรมะไม่รู้จักธรรมะก็เหมือนกับสุนัขนอนอยู่บนข้าวเปลือกไม่รู้จักข้าว หิวจวนจะตายมันก็ตายทิ้งเฉยๆ นั่นแหละ ไม่มีอะไรจะกิน ข้าวเปลือกมันกินไม่ได้ มันไม่รู้จักหาอาหารของมันเลย นานๆ ไปไม่มีอะไรกิน มันก็ตายไปบนกองข้าวเปลือกนั่นแหละ บนอาหารนั่น

มนุษย์เรานี้ก็เหมือนกัน ธรรมะที่เราเรียนมา ธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ถึงจะศึกษาธรรมะเท่าไรก็ตามทีเถิด ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติแล้วก็ไม่เห็น ไม่เห็นแล้วก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ อย่าพึงว่าเราเรียนมากๆ เรารู้มากๆ แล้วเราจะเห็นธรรมะของพระพุทธเจ้า

ก็เหมือนเรามีตาอย่างนี้ ก็นึกว่าเราเห็นทุกอย่าง เพราะว่าเรามองไปแล้ว หรือจะนึกว่าเราได้ยินแล้วทุกอย่าง เพราะเรามีหูอยู่แล้ว มันเห็นไม่ถึงที่สุดของมัน มันก็เป็นตานอกไป ท่านไม่จัดว่าเป็นตาใน หูก็เรียกว่าหูนอก ไม่ได้เรียกว่าหูใน ฉะนั้น **ถ้าท่านพลิกสมมุติเข้าไปเห็นวิมุตติแล้วก็เห็นของจริง เห็นชัด ถอนทันที มันจึงถอนสมมุติออก ถอนความยึดมั่นถือมั่นออก ถอนทุกสิ่งทุกอย่าง**

เหมือนกับผลไม้หวานๆ ใบหนึ่ง ผลไม้นั้นมันหวานอยู่ก็จริง แต่ว่ามันต้องอาศัยการกระทบประสบจึงรู้ว่ามันหวานหรือมันเปรี้ยวจริง ผลไม้นั้น ถ้าไม่มีอะไรกระทบมันก็หวานอยู่ตามธรรมชาติ หวานแต่ไม่มีใครรู้จัก เหมือนธรรมะของพระพุทธเจ้าของเรา เป็นสัจธรรมจริงอยู่ก็ตาม แต่สำหรับคนที่ไม่รู้จริงนั้นก็เป็นของไม่จริง ถึงมันจะดีเลิศประเสริฐสักเท่าไรก็ตามทีเถอะ มันไม่มีราคาเฉพาะกับคนที่ไม่รู้เรื่อง

ฉะนั้น จะไปเอาทุกข์ทำไม ใครในโลกนี้อยากเอาทุกข์ใส่ตัว มีไหม ไม่มีใครทั้งนั้นแหละ ไม่อยากได้ทุกข์แต่ว่าสร้างเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็เท่ากับเราไปแสวงหาความทุกข์นั่นเอง แต่ใจจริงของเราแสวงหาความสุขไม่อยากได้ทุกข์ นี่มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ทำไมจิตใจของเรามันสร้างเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้ เรารู้เท่านี้ก็พอแล้ว

ใจเราไม่ชอบทุกข์ แต่เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาเป็นตัวของเราทำไม มันเห็นง่ายๆ ก็คือคนที่ไม่รู้จักทุกข์นั่นเอง ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จึงประพฤติอย่างนั้น จึงเห็นอย่างนั้น จะไม่มีความทุกข์ได้อย่างไร ก็เพราะคนไปทำอย่างนั้น

ถ้ามันเป็นเช่นนั้น มันก็เป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งดุ้นนั่นแหละ แต่ว่าเราไม่เข้าใจว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ อะไรที่เราได้พูดเราได้เห็นเราได้ทำแล้วเป็นทุกข์ อันนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งนั้น ถ้าไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิ มันไม่ทุกข์อย่างนั้นหรอก มันไม่ยึดในความทุกข์อันนั้น มันไม่ยึดในความสุขนั้นๆ ไม่ได้ยึดตามอาการทั้งหลายเหล่านั้น มันจะปล่อยวางตามเรื่องของมัน

เช่น กระแสน้ำที่มันไหลมา ไม่ต้องกางกั้นมัน ให้มันไหลไปตามสะดวกของมันนั่นแหละ เพราะมันไหลอย่างนั้น กระแสธรรมก็เป็นอย่างนั้น กระแสจิตของเราที่ไม่รู้จักมันไปกางกั้นธรรมะด้วย ที่ว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ แล้วไปตะโกนโน้น มิจฉาทิฏฐิอยู่ที่โน้นคนโน้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่ตัวเราเองเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะเราเป็นมิจฉาทิฏฐิ อันนั้นเราไม่รู้เรื่อง อันนี้ก็น่าสังเกตน่าพิจารณาเหมือนกันนะ ถ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิเมื่อไร ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ไม่ทุกข์ในเวลาปัจจุบันนั้น ต่อไปมันก็ให้ผลมาเป็นทุกข์

อันนี้พูดเฉพาะคนเรามันหลงเท่านั้น อะไรมันปิดไว้ อะไรมันบังไว้ **สมมุติมันบังวิมุตติให้คนมองไม่เห็นชัดในธรรมทั้งหลาย** ต่างคนก็ต่างศึกษา ต่างคนก็ต่างเล่าเรียน ต่างคนก็ต่างทำ แต่ทำด้วยความไม่รู้จัก ก็เหมือนกันกับคนหลงตะวันนั้นแหละ เดินไปทางตะวันตก เข้าใจว่าเดินไปทางตะวันออก หรือเดินไปทิศเหนือ เข้าใจว่าเดินไปทิศใต้ มันหลงขนาดนี้

เราปฏิบัตินี้มันก็เลยเป็นขี้ของการปฏิบัติ โดยตรงแล้วมันก็เป็นวิบัติ วิบัตินี้ คือมันพลิกไปคนละทาง หมดจากความมุ่งหมายของธรรมะที่ถูกต้อง สภาพอันนี้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เราก็เข้าใจว่า อันนี้ ถ้าทำขึ้น ถ้าบ่นขึ้น ถ้าท่องขึ้น ถ้ารู้เรื่องอันนี้ มันจะเป็นเหตุให้ทุกข์ดับ

ก็เหมือนกันกับคนที่อยากได้มากๆ นั้นแหละ อะไรๆ ก็หามามากๆ ถ้าเราได้มากแล้วมันก็ดับทุกข์ จะไม่มีทุกข์ ความเข้าใจของคนมันเป็นอย่างนี้ แต่ว่ามันคิดไปคนละทางเหมือนกันกับคนนี้ไปทิศเหนือ คนนั้นไปทิศใต้ นึกว่าไปทางเดียวกัน

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลาย มนุษย์เราทั้งหลายจึงจมอยู่ในกองทุกข์ อยู่ในวัฏสงสาร ก็เพราะคิดอย่างนี้ ถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมาก็นึกแต่จะให้มันหายเท่านั้น อยากจะให้มันหายเดี๋ยวนี้ จะให้มันหายเท่านั้นแหละ ไม่นึกว่าอันนี้มันเป็นสังขาร อันนี้ไม่มีใครรู้จักสังขารมันเปลี่ยน ทนไม่ได้ พังไม่ได้ จะต้องให้หายให้หมด แต่ผลสุดท้ายมันก็สู้ไม่ได้ สู้ความจริงไม่ได้ พังหมด อันนี้คือเราไม่ได้คิด คือมันเห็นผิดหนักเข้าไปเรื่อยๆ

ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติทุกอย่างเพื่อเห็นธรรมะ มันเลิศกว่าสิ่งทั้งหลาย พระพุทธองค์สร้างบารมีตั้งแต่ทานบารมีไปถึงปรมัตถบารมี เพื่ออะไร ก็เพื่อให้รู้จักอันนี้ เพื่อให้เห็นธรรมะให้ปฏิบัติธรรมะแล้วให้รู้ธรรมะ ให้ใจเป็นธรรมะ ให้ปล่อยวางเพื่อจะไม่ให้หนัก อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน หรือจะพูดง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งว่า ให้ยึดแต่อย่าให้มั่น นี่ก็ถูกเหมือนกัน

คือเราเห็นอะไรก็จับมันขึ้นมาดูเสีย เออ อันนี้ก็อันนั้น แล้วก็วางมันไป เห็นอันนั้นอีก ก็ยึดมาอีก แต่อย่ายึดให้มันมั่น เอามาพิจารณา รู้เรื่องแล้วก็ปล่อยวางเท่านั้นแหละ ถ้ายึดไม่วาง แบกไม่หยุด มันก็หนักตลอดเวลาสิ ถ้าเรายึดมาแบก รู้สึกว่ามันหนัก ก็ปลงมันไป ทิ้งมันเสีย อย่าให้ทุกข์เกิดขึ้นมา

ถ้าเป็นเช่นนี้ เราก็รู้จักว่าอันนี้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อรู้จักเหตุให้ทุกข์เกิดแล้ว ทุกข์มันเกิดไม่ได้ ทุกข์จะเกิด สุขจะเกิด มันอาศัยอัตตาตัวตน อาศัยเรา อาศัยของของเรา อาศัยสมมุติอันนี้ ถ้าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้ววิ่งไปถึงวิมุตติ มันก็เลิกก็ถอน มันถอนสมมุติออก ถอนความสุขออกจากที่นั้น ถอนความทุกข์ออกจากที่นั้น ถอนความยึดมั่นถือมั่นออกจากที่มันยึดนั้น เท่านั้นแหละ ก็คล้ายกับว่าของของเราชิ้นหนึ่ง มันหลุดมือก็หายไป เราก็เป็นห่วงก็เป็นทุกข์กับมัน อีกเวลาหนึ่ง เราก็พบของนั้นขึ้นมา ความทุกข์ก็หายแวบไปทีเดียว แม้ยังไม่เห็นวัตถุอันนั้น ความทุกข์มันก็หาย

อย่างเราเอาของมาวางไว้ตรงนี้แล้วหลงเสีย ก็นึกว่าของเรามันหาย ก็เป็นทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นแล้วจิตก็พะวงถึงสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อีกวันหนึ่งอีกเวลาหนึ่ง จิตใจก็วิตกไปถึงของของเราว่า อ้อ เอาไว้ตรงนั้นแน่นอนเลย พอนึกอย่างนั้น รู้ตามความ

จริงแล้ว ตายังไม่เห็นของเลยสบายใจเลยทีนี้ อันนี้เรียกว่าเห็นทางใน เห็นกับตาใจ ไม่ใช่เห็นกับตานอก เห็นด้วยตาใจ

ถึงตานอกยังไม่เห็น มันก็สบายแล้ว มันก็ถอนทุกข์ออกทันที อย่างนี้ก็เหมือนกัน ผู้ที่บำเพ็ญธรรมะ บรรลุธรรมะ เห็นธรรมะ ประสบอารมณ์เมื่อไรปุ๊บ นั่นก็คือปัญญาเกิดขึ้น ก็แก้ปัญหาได้ทันท่วงที เท่านั้นแหละ หายไปเลย วาง...ปล่อย

ฉะนั้น ท่านจึงให้พวกเราพบธรรมะ ทีนี้เราพบธรรมะแต่ตัวหนังสือ พบธรรมะกับตำรา อย่างนั้นมันพบแต่เรื่องของธรรมะ ไม่ได้พบธรรมะตามความจริงที่พระบรมครูของเราสอน จะเข้าใจว่าพวกเราทั้งหลายปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้อย่างไร มันไกลกันมาก

พระพุทธองค์เป็นโลกวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลก เดี๋ยวนี้เรารู้ไม่แจ้ง รู้เท่าไรก็ยิ่งมืดเข้าไปเท่านั้น รู้เท่าไรก็ยิ่งมืดเข้าไป คือมันรู้มืด ไม่ใช่รู้แจ้ง รู้ไม่ถึงนั่นเอง ไม่แจ้ง ไม่สว่าง ไม่เบิกบาน คนก็มาคาติดแค่นี้เท่านั้นแหละ แต่ว่ามันไม่ใช่น้อย มันเป็นของมาก

ทุกคนโดยมากก็ต้องการความดี ต้องการความสุข แต่ว่าไม่รู้จักว่าอะไรมันเป็นเหตุให้สุขให้ทุกข์เกิดขึ้นมาแค่นั้น อะไรทุกอย่างถ้าเรายังไม่เห็นโทษมัน เราก็ละมันไม่ได้ มันจะชั่วขนาดไหนก็ละมันไม่ได้ ถ้าเรายังไม่ได้เห็นโทษอย่างจริงจัง แต่เมื่อเราเห็นโทษอย่างแน่นอนจริงๆ นั่นแหละ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเราถึงจะปล่อยได้วางได้ พอเห็นโทษอย่างแน่นอนจริงๆ พร้อมกระทั่งเห็นประโยชน์ในการกระทำอย่างนั้น ในการประพฤติอย่างนั้น เปลี่ยนขึ้นมาทันทีเลย

อันนี้คนเราประพฤติปฏิบัติอยู่ ทำไมมันยังไปไม่ได้ ทำไมมันถึงวางไม่ได้ คือมันยังไม่เห็นโทษอย่างแน่ชัด คือยังไม่รู้แจ้งนี่แหละ รู้ไม่ถึงหรือรู้มืด มันจึงละไม่ได้

ถ้ามันรู้แจ้งอย่างอรหันตสาวกหรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ก็เลิกกันเท่านั้นแหละ แก้ปัญหาหลุดไปทีเดียวแหละ ไม่เป็นของยากไม่เป็นของลำบาก

ก็เหมือนกันกับเรานั่นแหละ หูเราได้ยินเสียงก็ให้มันทำงานตามหน้าที่ของมันสิ ตาทำงานทางรูปก็ให้มันสิ จมูกทำงานทางกลิ่นก็ให้มันสิ ร่างกายทำงานถูกต้องโผฏฐัพพะก็ให้มันทำงานตามเรื่องของมันสิ ถ้าแบ่งให้มันทำงานตามหน้าที่ของมันแล้ว มันจะมีอะไรมาแย้งกัน มันไม่ได้ขัดขวางกันเลย

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นสมมุติ เราก็ให้มันสิ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นวิมุตติ เราก็แบ่งมันสิ เราเป็นผู้รู้เฉยๆ เท่านั้นแหละ รู้ไม่ให้มันขัดข้อง รู้แล้วก็ปล่อยมันวาง มันตามธรรมดา เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ของทั้งหลายเหล่านี้เป็นอยู่อย่างนั้น ที่เรายึดมั่นว่าอันนี้ของเรา ใครเป็นคนได้ พ่อเราได้ไหม แม่เราได้ไหม ญาติเราได้ไหม ใครได้ไหม ไม่มีใครได้ ฉะนั้นพระพุทธองค์ จึงบอกให้วางมันเสีย ปล่อยมันเสีย รู้มันเสีย รู้มันโดยที่ว่ายึดแต่อย่าให้มั่น ใช้มันไป ในทางที่เป็นประโยชน์ อย่าใช้มันในทางที่เป็นโทษ คือความยึดมั่นถือมั่นที่ให้เรา เป็นทุกข์

รู้ธรรมะมันต้องรู้อย่างนี้ คือรู้ในแง่ที่มันพ้นทุกข์ ความรู้นี้เป็นสิ่งที่สำคัญ รู้เครื่องยนต์กลไก รู้อะไรสารพัดอย่างก็ดีอยู่ แต่ว่ามันไม่เลิศ ธรรมะก็ต้องรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ ไม่ต้องรู้อะไรมากหรอก ให้รู้เท่านี้ก็พอ สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติรู้แล้ว ก็วาง ไม่ใช่ว่าตายแล้วจึงจะไม่มีทุกข์นะ มันไม่มีทุกข์ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เพราะมัน รู้จักแก้ปัญหา มันรู้จักสมมุติวิมุตตินี้เอาเมื่อเรามีชีวิตอยู่ เมื่อเราประพฤติปฏิบัตินี่เอง ไม่ใช่เอาที่อื่นหรอก

ดังนั้น ท่านอย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไรมาก ยึดอย่าให้มันมั่น บางทีจะคิดว่า ท่านอาจารย์ทำไมจึงพูดอย่างนี้ สอนอย่างนี้ จะไม่ให้สอนอย่างไร ไม่ให้พูดอย่างไร เพราะว่ามันแน่นอนอย่างนั้น มันจริงอย่างนั้น

จริงก็อย่าไปยึดมั่นมันสิ ถ้าไปยึดมั่นมันก็เป็นไม่จริงเท่านั้นแหละ เหมือนสุนัข ไปจับขามันดูสิ จับมันไม่วาง เดี๋ยวมันก็วุ่น มากัด ลองดูสิ สัตว์ทั้งปวงก็เหมือนกัน เช่น งู ไปยึดหางมันสิ ยึดไม่ปล่อยไม่วาง เดี๋ยวมันก็กัดเราเท่านั้นแหละ

สมมุตินี้ก็เหมือนกัน ให้ทำตามสมมุติ สมมุตินี้เป็นของใช้เพื่อให้มันสะดวก เมื่อเรามีชีวิตอยู่นี้ ไม่ใช่เรื่องจะต้องยึดมั่นถือมั่นจนมันเกิดทุกข์ทรมาน แล้วก็แล้วไปเท่านั้น อะไรที่เราเข้าใจว่าถูกแล้ว แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นไม่แบ่งใคร นั่นแหละคือมันเห็นผิดแล้ว เป็นมิจฉาทิฏฐิแล้ว

เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาปุ๊บ มันเกิดมาจากอะไร เหตุมันก็คือ มิจฉาทิฏฐิ มันจึงให้ผลเป็นทุกข์ ถ้ามันถูก ผลที่เกิดขึ้นมาจะไม่เป็นทุกข์ ท่านไม่ให้แบก ไม่ให้ยึดไม่ให้มั่น ถูกก็เป็นของสมมุติ แล้วก็แล้วไป ผิดก็เป็นของสมมุติ แล้วก็แล้วไปเท่านั้น ถ้าเราเห็นว่าถูกแล้ว คนอื่นมาแย้งก็อย่าไปถือมัน ปล่อยมัน ไม่ได้เสียหายอะไร มันไปตามเรื่องตามเหตุตามปัจจัยของมันอย่างเก่า พอรู้แล้วก็ปล่อยมันไปตรงนั้นเลย

แต่โดยมากมันไม่ใช่อย่างนั้น คนเรามันไม่ค่อยยอมกันอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติเรายังไม่รู้ตัวยังไม่รู้จิตใจของตน พอพูดอะไรจนว่ามันโง่เต็มที่แล้ว ก็ยังนึกว่ามันฉลาดอยู่นั่นแหละ พูดสิ่งที่มันโง่จนคนอื่นฟังไม่ได้ แต่ก็นึกว่าเราฉลาดกว่าคนอื่น คนอื่นทนฟังไม่ได้ ก็ยังว่าเราดีเราถูกอยู่นั่นแหละ มันขายความโง่ของตัวเองโดยไม่รู้เรื่อง

ฉะนั้น ปราชญ์ทั้งหลายท่านบอกว่า คำพูดอันใดวาจาอันใดที่ปราศจากอนิจจังแล้ว คำพูดนั้นไม่ใช่คำพูดของนักปราชญ์ เป็นคำพูดที่โง่ เป็นคำพูดที่หลง เป็นคำพูดที่ไม่รู้จักว่าทุกข์จะเกิดตรงนั้น พูดง่ายๆ ให้เห็นเช่น พรุ่งนี้เราตั้งใจว่าจะไปกรุงเทพฯ แล้วมีคนมาถามว่า “พรุ่งนี้ท่านจะไปกรุงเทพฯ หรือเปล่า”

“คิดว่าจะไปกรุงเทพฯ ถ้าไม่มีอุปสรรคขัดข้องก็คงจะไป” นี่เรียกว่าพูดอิงธรรมะ อิงอนิจจัง อิงความจริง อิงความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนตามปัจจัยของมัน

ไม่ใช่ว่า “พรุ่งนี้ฉันจะไปแน่”

“ถ้าไม่ไปจริงจะให้ทำอย่างไร จะยอมให้ฆ่า ให้แกงไหม” อะไรอย่างนี้ พูดกันบ้าๆ บอๆ

มันยังเหลืออยู่มากเหมือนกัน การปฏิบัติธรรมะมันลึกซึ้งไปจนเรามองไม่เห็น ที่เรานึกว่าเราพูดถูก แต่มันจะผิดไปทุกคำ ผิดจากหลักความจริงทุกคำ แต่ก็นึกว่าเราพูดถูกไปทุกคำ พูดง่ายๆ เราพูดอะไรบ้าง ทำอะไรบ้าง อันที่มันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ เรียกว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ เรียกว่าคนหลง คนโง่

โดยมากนักปฏิบัติเราไม่ค่อยจะทบทวนอย่างนี้ เห็นว่าเราดีก็ดีเรื่อยๆ ไป เช่นว่าเราได้อันหนึ่งขึ้นมา จะเป็นลาภก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญก็ดี ก็นึกว่ามันดี ดีตลอดกาลตลอดเวลา แล้วก็ถือเนื้อถือตัวขึ้นมา ไม่รู้จักว่าเรานี้คือใคร ที่มันดีมันเกิดจากอะไร เดินไปพบ นาย ก. นาย ข. เหมือนกันหรือไม่อย่างนี้ พระพุทธองค์ท่านให้วางเป็นปกติอย่างนี้

ถ้าเราไม่สับ ถ้าเราไม่ขบไม่เคี้ยว ไม่ปฏิบัติค้นคว้าอันนี้ ก็เรียกว่าอันนี้ก็ยังจมอยู่ จมอยู่ในใจของเรานั่นแหละ เรียกว่าติดลาภบ้าง ติดยศบ้าง ติดสรรเสริญบ้าง ก็เปลี่ยนเป็นคนอื่น เพราะสำคัญตัวว่าเรานี้ดีขึ้นแล้ว สำคัญว่าเราเลิศขึ้นแล้ว สำคัญว่าเราเป็นโน่นเป็นนี่แล้ว ก็เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นมาวุ่นวาย

ความเป็นจริงมันไม่เป็นอะไรหรอกคนเรา เป็นก็เป็นด้วยสมมุติ ถ้าถอนสมมุติไปเป็นวิมุตติมันก็ไม่เป็นอะไร เป็นสามัญลักษณะ มีลักษณะเสมอกัน ความเกิดขึ้นเบื้องต้น มีความแปรไปเป็นท่ามกลาง แล้วก็ดับไปในที่สุด มันก็แค่นั้น เห็นสภาพมันเป็นอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นมา ถ้าเราเข้าใจเช่นนั้นแล้ว มันก็สบาย มันก็สงบ

ที่มันไม่สงบ ก็เหมือนกับพระปัญจวัคคีย์ประพฤติตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน เมื่อท่านพลิกไปอย่างนั้นก็ไม่รู้ว่าท่านคิดอะไร ท่านทำอะไร ก็เลยหาว่าท่านคลายความเพียรเวียนมาหาความมักมาก ถ้าตัวเราเป็นเช่นนั้น ก็คงจะคิดอย่างนั้น คงจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่มีทางแก้ไข

แต่ความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าท่านเดินขั้นสูงขึ้นไปอีกจากพวกเรา เรายังถือตัวอย่างเก่า คิดไปในทางต่ำ ก็นึกว่าเราคิดอยู่ในทางสูง เห็นพระพุทธเจ้าก็คิดว่า ท่านคลาย

ความเพียรเวียนมาหาความมักมากแล้วเหมือนกับปัญจวัคคีย์ ปฏิบัติกี่พรรษาคิดดูซิ ขนาดนั้นก็ยังหลงอยู่ ยังไม่ถนัด

ฉะนั้น ท่านจึงให้ทำงานและให้ตรวจผลงานของตน คือที่มันไม่ยอมนั่นเอง เรื่องที่มันไม่ยอม เรื่องที่มันยอม มันก็สลายตัวไปเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร ถ้ามันไม่ยอม มันไม่สลาย มันตั้งตัวขึ้นมาเป็นก้อนเป็นตัวอุปาทาน มันไม่มีการแบ่งเบา

นักบวชนักพรตเราโดยมากก็ชอบเป็นอย่างนั้น ถ้าติดอยู่แง่ไหนก็ดึงอยู่ในแง่นั้นแหละ ไม่เปลี่ยนแปลงไม่พินิจพิจารณา เห็นว่าเราถูก แล้วก็เห็นว่าเราไม่ผิด แต่ความเป็นจริงความผิดมันฝังอยู่ในความถูก แต่เราไม่รู้จัก

เป็นอย่างไรล่ะ อันนี้แหละถูกแล้ว แต่คนอื่นว่ามันไม่ถูกก็ไม่ยอม เถียงกันนี่อะไร ทิฏฐิมานะ ทิฏฐิคือความเห็น มานะคือความยึดไว้ถือไว้ ถ้าเรายึดในสิ่งที่ถูกไม่ปล่อยให้ใครเลยก็เรียกว่า มันผิด ถือถูกนั่นแหละ ยึดมั่นถือมั่นในความถูก มันเป็นขึ้นเดี๋ยวนั้นแหละ ไม่เป็นการปล่อยวาง

สิ่งอันนี้เป็นเหตุที่ทำให้คนเราไม่ค่อยสบาย นอกจากผู้ประพฤติปฏิบัติที่เห็นว่าแง่นี้ปุ่มนี้เป็นปุ่มที่สำคัญ ท่านจะจดไว้ พอพูดไปถึงปุ่มนั้นปั๊บ มันจะวิ่งขึ้นมาทันทีเลย ความยึดมั่นถือมั่นวิ่งขึ้นมา อาจจะเป็นอยู่นาน บางทีวันหนึ่ง สองวัน สามเดือนสี่เดือน ถึงปีก็ได้ ขนาดช้านะ แต่ขนาดเร็วความปล่อยวางมันจะวิ่งเข้ามาสกัดหน้าเลย คือ พอความยึดเกิดขึ้นปุ๊บ ก็จะมีการปล่อย บังคับให้วางในเวลานั้นเลย จะต้องเห็นสองอย่างนี้พร้อมกัน ประสานงานกัน ตัวยึดก็มี ผู้ที่ห้ามความยึดนั้นก็มี เราดูสองอย่างนี้เท่านั้นแหละ ไปแก้ปัญหาอันนี้ บางทีมันก็ยึดไปนาน ก็ปล่อย

พิจารณาเรื่อยไป ทำเรื่อยไป มันก็ค่อยบรรเทาไป น้อยไป ความเห็นถูกมันก็เพิ่มเข้ามา ความเห็นผิดมันก็หายไป ความยึดมั่นถือมั่นมันน้อยลง ความไม่ยึดมั่นถือมั่นก็เกิดขึ้นมา มันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น จึงให้พิจารณาอันนี้ แก้ปัญหาได้ในปัจจุบัน บางทีไอ้ตัวนั้นมันวิ่งขึ้นมา ตัวนี้มันก็วิ่งตะครุบเลย หายไปเลย อันนี้เราดูภายในใจของเราหรอก ดูภายในใจของเรา แก้ปัญหาเฉพาะภายในใจของเราเอง ถ้าเราแก้มันไม่ได้ตรงนี้เป็นต้น ปุ่มนี้จับไว้ เมื่อมันเกิดอีกที่ไหน ก็พิจารณาตรงนั้น พระพุทธองค์ก็ให้เพ่งตรงนี้ให้มากที่สุด.

๒๒

ธุดงค์ – ทุกข์ดง

หมดสงสัย

มีพระเถระองค์หนึ่งในครั้งพุทธกาล อยากจะปฏิบัติให้ถูกต้อง อยากจะรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดให้มันแน่นอน เที่ยวออกไปอยู่องค์เดียว ว่าอยู่หลายองค์มันวุ่นวาย อยู่องค์เดียวทำสมาธิไปเรื่อยๆ สมาธิก็สงบบ้างไม่สงบบ้าง เอาแน่นอนไม่ได้ บางทีก็ขี้เกียจ บางทีก็ขยัน เกิดความสงสัยเพราะกำลังหาทางปฏิบัติอยู่

พอดีได้ยินกิตติศัพท์อาจารย์คณาจารย์ที่ปฏิบัติด้วยกันมีมากในสมัยนั้น ได้ยินกิตติศัพท์ว่า พระ ก เป็นอาจารย์สอนปฏิบัติ คนไปฟังธรรมมาก กิตติศัพท์ของท่านว่าปฏิบัติดี ก็มานั่งคิด เออ เผื่อองค์นี้จะถูก ก็ไปฟังท่านเทศน์ ไปปฏิบัติกับท่าน ฟังท่านเทศน์แล้วก็เอามาปฏิบัติอยู่องค์เดียว บางสิ่งก็เหมือนกับตัวเราคิดบ้าง บางอย่างก็ไม่เหมือนกัน ความสงสัยก็เกิดขึ้นเรื่อยไม่หยุด อยู่ไปอีกก็มีอาจารย์ ข ข่าวว่าท่านปฏิบัติดีด้วยเก่งด้วย เกิดความสงสัยก็ไปอีก ไปฟังได้ความแล้วก็มาปฏิบัติ เทียบองค์นี้กับองค์นั้น ก็ไม่เหมือนกัน เทียบองค์นั้นกับองค์นั้นก็ไม่เหมือนกัน กับความคิดของเรานี้ก็ไม่เหมือนกันอีก แปลกไปเรื่อย ความสงสัยก็ยิ่งมากขึ้น

อยู่ไปได้ข่าวอีก พระ ค อาจารย์ ค เก่งเหมือนกัน เขาร่ำลือมา อดไม่ได้ อยากจะไปอีก ไปปฏิบัติกับท่าน ท่านจะเทศน์ยังไง ปฏิบัติยังไง ก็ไป ไปฟังธรรมะท่าน เหมือนกันบ้าง

ไม่เหมือนกันบ้าง เอามาคิด องค์นั้นทำไมทำอย่างนั้น องค์นี้ทำไมทำอย่างนี้ รวมความเห็นของอาจารย์เข้าด้วยกันแล้ว ก็มารวมความเห็นของเราไปกันคนละอย่าง เลยไม่เป็นสมาธิ องค์นั้นเป็นยังไง องค์นี้เป็นยังไง ความฟุ้งซ่านยิ่งเกิดขึ้น ก็ยิ่งทำให้หมดกำลัง ไม่สบาย สงสัยไม่หาย

วันหลังมาได้ข่าวว่าพระศาสดาพระโคดมเกิดขึ้นในโลก ยิ่งหนักใหญ่เลยทีนี้ อดไม่ได้อีก ไปอีก ไปกราบท่าน ไปฟังธรรมะท่าน ท่านก็เทศน์ให้ฟัง ท่านว่าไป ทำความเข้าใจกับคนอื่นให้หายความสงสัยนั้นไม่ได้ ยิ่งฟัง ยิ่งสงสัย ยิ่งฟังก็ยิ่งแปลก พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ความสงสัย ไม่ใช่ว่าจะให้คนอื่นตัดให้เรา ไม่ใช่คนอื่นจะแก้ความสงสัยให้เรา องค์อื่นก็อธิบายเรื่องความสงสัยเท่านั้นแหละ เราก็จับมาปฏิบัติให้มันรู้เองเห็นเอง ท่านบอกว่า "อยู่ในกายของเรานี้แหละ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้เป็นอาจารย์ของเรา ให้ความเห็นแก่เราอยู่แล้ว" แต่เราขาดการภาวนา ขาดการพิจารณา

ท่านบอกว่า**จะระงับความสงสัยให้พิจารณากายกับใจของตัวเองเท่านั้นแหละ อดีตก็ให้ทิ้ง อนาคตก็ให้ทิ้ง ให้รู้ทิ้ง ให้รู้ รู้แล้วทิ้ง ไม่ใช่ไม่รู้** รู้ทิ้ง อดีตทำดีมาแล้ว ชั่วมาแล้ว อะไรๆ มาแล้ว อดีตที่ผ่านมาแล้วก็ทิ้ง เพราะว่าไม่เกิดประโยชน์อะไร ที่ดีก็ดีแล้ว ผิดก็ผิดแล้ว ถูกก็ถูกแล้ว ปล่อยทิ้งไป อนาคตก็ยังไม่มาถึง อะไรจะเกิดก็ในอนาคต จะดับก็ในอนาคต อันนั้นก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่น รู้แล้วก็ทิ้ง ทิ้งอดีต สิ่งที่เกิดในอดีตก็ดับไปแล้ว เอามาคิดมากทำไม คิดแล้วก็ปล่อยไป ธรรมนั้นเกิดในอดีต เกิดแล้วก็ดับไปแล้วในอดีต ปัจจุบันจะเอามาคิดทำไม รู้แล้วก็ปล่อย ให้รู้ปล่อย ไม่ใช่ไม่ให้คิดเห็น คิดเห็นแล้วก็ปล่อย เพราะมันเสร็จแล้ว อนาคตที่ยังไม่มาถึงนั้น ธรรมในอนาคตเกิดในอนาคต อะไรที่เกิดในอนาคตก็จะดับในอนาคตนั้น ให้รู้แล้วปล่อยเสีย อดีตก็เรื่องของไม่เที่ยงเหมือนกัน อนาคตก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ให้รู้แล้วก็ปล่อย เพราะเป็นของไม่แน่นอน ดูปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ดูปัจจุบันเราทำอยู่นี่ ท่านอย่าไปดูอื่นไกล

ถูกของเขา – ถูกของเรา

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า คนที่ยังเชื่อคนอื่นอยู่นั้นท่านไม่สรรเสริญ บุคคลยังดีใจเสียใจกับคำคนอื่นที่พูดหรือกระทำ ตรงนั้นพระพุทธเจ้ายังไม่สรรเสริญ เพราะเป็นของของคนอื่นเขา รู้แล้วต้องวาง ถึงแม้จะถูกก็ถูกคนอื่นเขา ถ้าเราไม่เอามาทำให้มันถูกที่ใจเราแล้ว ความถูกก็ไม่มาถึงเรา ถูกอยู่โน้น อาจารย์นั้นผิดอยู่โน้น ถูกอยู่โน้น ไม่มาถูกถึงเรา ถูกก็จริงแต่มันถูกคนอื่น ไม่ถูกเรา หมายความว่า **ถ้าไม่ปฏิบัติในจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่สรรเสริญ**

ผมเคยเทศน์บ่อยๆ ว่า *โอปนยิโก* น้อมเข้ามา ให้มันรู้ให้มันเห็น ให้มันเป็น อย่างเขาว่าถูกแล้วก็เชื่อ ไม่ถูกก็เชื่อ อย่าทำอย่างนั้น ถูกก็ถูกเรื่องคนอื่นเขาพูด เอาเรื่องอันนั้นมาปฏิบัติให้เกิดกับจิตเจ้าของในปัจจุบันนี้ ให้มีพยานในตัวของตัวนี้ ผมเคยพูดให้ท่านฟังเสมอว่า ผลไม้นี้เปรี้ยวอย่างนี้ เอาผลไม้นี้ไปทานเสีย เอาไปฉันมันเปรี้ยวนะนี่ บางคนก็เชื่อ อย่างนี้ท่านก็จะเชื่อว่ามันเปรี้ยว ความเชื่อของท่านน่ะมันเป็นโมฆะ ไม่มีความหมายอะไรมากมาย เพราะที่ท่านว่าเปรี้ยวนะ ท่านเชื่อจากผมพูดว่ามันเปรี้ยวเท่านั้นล่ะ พระพุทธเจ้ายังไม่สรรเสริญ แต่เราก็ไม่ทิ้ง เอาไปพิจารณา เอาผลไม้มาฉันดูเสีย เมื่อความเปรี้ยวปรากฏขึ้นมานั้น เรียกว่าเรามีพยานในตัวแล้ว ท่านว่าเปรี้ยว เราเอามาฉันดู ก็เปรี้ยว นี่สองอย่างแล้ว เชื่อแล้วทีนี้ เพราะเรามีพยาน ท่านครูบาอาจารย์มั่น ท่านเรียกว่าเป็น *สักขีภูโต* อันนี้เป็นพยานในตัวของตัวแล้ว สิ่งที่เรารู้จากคนอื่นไม่มีใครเป็นพยาน เอาคนอื่นเป็นพยานเท่านั้น อันนี้ให้ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ เรารู้จากท่านว่าผลไม้นี้เปรี้ยว นี่ได้เพียงห้าสิบเปอร์เซ็นต์ ถ้าเราเอาผลไม้นั้นมาฉันดู เปรี้ยวอีก ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เลย เป็นสักขีภูโต ได้พยานกับตัวเกิดขึ้นมาแล้วอย่างนี้

ฉะนั้น จึงว่าโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เป็น *ปัจจัตตัง* (รู้เฉพาะตัว) เห็นอยู่กับคนอื่นไม่ใช่เห็นปัจจัตตัง เห็นนอกปัจจัตตัง ไม่เห็นเฉพาะจิตของเจ้าของ เฉพาะตัวของเราเห็นจากคนอื่น แต่ก็ไม่ควรประมาท ให้เป็นที่ศึกษาของเรา เป็นข้อศึกษาของเราเหมือนกัน คล้ายๆ กับว่าเราเห็นในหนังสือ อ่านหนังสือพบเราก็เชื่อ แต่จิตเรายังไม่เป็นนี่มันก็ยังไม่เกิดประโยชน์เต็มที่ มันเพียงห้าสิบเปอร์เซ็นต์เท่านั้น มาปฏิบัติในจิตของ

เจ้าของให้จิตเราเป็นอย่างนั้น รู้อย่างนั้นเป็นอย่างนั้น อย่างนี้มันจึงเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องสงสัยแล้ว ถ้าเรารู้ในตัวของเราเอง มันหายสงสัย มันหมดเลย

ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรม มันจะเป็นอย่างไร แก้มันเดี๋ยวนี้ ปฏิบัติเดี๋ยวนี้ ปัจจุบันธรรม เพราะว่า **ปัจจุบันธรรมคือปัจจุบันนี้ มันเป็นทั้งเหตุทั้งผล** ปัจจุบันนี้มันตั้งอยู่ในเหตุผล อย่างเราอยู่เดี๋ยวนี้ อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล ทุกๆ อย่างที่ผ่านมาถึงเดี๋ยวนี้มันมาจากเหตุทั้งนั้น อย่างท่านมาจากกุฏิของท่าน นี่เป็นเหตุ ที่มานั่งอยู่นี่เป็นผล มันเป็นอย่างนี้ มันมีเหตุผลอย่างนี้เรื่อยๆ ไป อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล ปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล ที่เราอยู่เดี๋ยวนี้ก็เป็นเหตุ อดีตเหตุ อยู่ในปัจจุบันนี้ก็เป็นผล ผลเดี๋ยวนี้มันก็เป็นเหตุของอนาคตอีก ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านมองเห็นว่า ทิ้งอดีต แล้วก็ทิ้งอนาคต คำที่พูดว่าทิ้งนี่ ไม่ใช่ทิ้งนะ คือมันมาอยู่จุดเดี๋ยวนี้ อดีต อนาคตมันอยู่ที่ปัจจุบัน ปัจจุบันนี้มันเป็นผลของอดีต และมันเป็นเหตุของอนาคตต่อไป ฉะนั้น ทิ้งเหตุและผลมันเสีย เอาปัจจุบันนี้ เมื่อทิ้งมันก็เป็นเหตุผลของมันอยู่แล้ว คำที่พูดว่าทิ้งนั้นก็สักแต่ว่าภาษาพูดเท่านั้นล่ะ แต่ความเป็นจริงนั้น ก็เรียกว่าจุดนี้เป็นจุดครึ่ง มันตั้งอยู่ในเหตุผลอยู่แล้ว **ท่านว่าให้ดูปัจจุบันก็จะเห็นความเกิดดับ เกิดดับ อยู่เสมอเรื่อยๆ**

ไม่แน่

ผมเคยพูดบ่อยๆ แต่คนไม่ค่อยใส่ใจ ถ้ามันเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ ผมก็ว่า เออ อันนี้มันไม่เที่ยง แต่คำนี้คนไม่ค่อยได้ติดตาม อะไรเกิดขึ้นมาผมว่า มันไม่เที่ยง หรือว่ามันไม่แน่ อย่างนี้มันง่ายที่สุดเลย เราไม่ภาวนาไว้ เกิดมันไม่แน่ ไม่เที่ยง ไม่รู้เรื่องมันก็วุ่นวาย อันที่มันไม่เที่ยงนั่นแหละมันจะเห็นของเที่ยง อันที่มันไม่แน่แหละ มันจะเห็นของแน่ อย่างนี้พูดให้คนเข้าใจ เขาก็ไม่เข้าใจ ก็เลยวิ่งทางโน้นวิ่งทางนี้อยู่ตลอดเวลา

ความเป็นจริงถ้าจะให้ถึงความสงบของมันต้องมาถึงจุดปัจจุบันนี้ อะไรเกิดขึ้นมาสุขทุกข์อะไรเกิดขึ้นมา ก็ว่า มันไม่แน่ **ตัวที่ว่าไม่แน่นั่นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้าแล้วนะนั่น ตัวที่ว่าไม่แน่ คือตัวธรรมะ ตัวธรรมะก็คือตัวพระพุทธเจ้า** แต่คนไม่รู้จักเห็นธรรมะอยู่โน้น เห็นพระพุทธเจ้าอยู่นี้ ถ้าจิตใจของเราเห็นของทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของไม่แน่ ปัญหาที่เราจะไปยึดมั่นหมายมั่นก็จะค่อยหมดไปๆ จะโดยวิธีอย่างไรมันก็แน่ โดยที่มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องอย่างนี้ ใจก็ปล่อยก็วาง ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ตัวอุปาทานนั้นปัญหานั้นก็หมดไปๆ ก็เข้าถึงธรรมะเท่านั้นแหละ จะเอาอะไรมายิ่งกว่านั้นไม่มีล่ะ อย่างนั้นธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ

ที่ผมสอนว่า มันไม่แน่ มันไม่เที่ยง อันนี้ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือพระพุทธเจ้านั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นไกลหรอก ที่เราภาวนาพุทโธๆ อย่างนี้ก็ให้เห็นเป็นอย่างนี้ พุทโธนั่นคือ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง ไม่แน่เท่านั้นละ ถ้าเราเห็นชัดเจนอย่างนี้แล้ว จิตใจเราก็ปล่อยวาง เห็นความสุขก็ไม่แน่ เห็นความทุกข์ก็ไม่แน่เหมือนกัน ไปโน้นมันจะดีก็ไม่แน่ อยู่นี่มันจะดีก็ไม่แน่เหมือนกัน เออ เห็นมันไม่แน่ทั้งนั้นแหละ อยู่ที่ไหนก็สบาย เวลาเราอยากอยู่นี่เราก็อยู่ก็ไม่มีอะไร อยากจะไปเราก็ไป แต่ความสงสัยเราจะหมดไปอย่างนี้น่ะ หมดไปโดยวิธีที่เราปฏิบัติ คือให้ดูปัจจุบันเท่านั้นล่ะ

อย่าไปห่วงอดีต อย่าไปห่วงอนาคต เพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว เรื่องที่เกิดในอดีตก็ดับไปในอดีตแล้ว หมดแล้ว อนาคตเราก็ปล่อย เรื่องที่จะเกิดในอนาคตก็จะดับในอนาคต เราจะไปห่วงใยทำไม ดูปัจจุบันธรรมนี้ว่า มันไม่แน่ มันไม่เที่ยง พุทโธก็รู้ขึ้นมา เจริญขึ้นมา รู้ความเป็นจริงในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่ามันไม่เที่ยง เห็นอยู่ตรงนี้ ทีนี้อาการของสมาธิก็เจริญขึ้นมาได้

สงบจิต – สงบกิเลส

สมาธิ หรือความตั้งใจมั่น หรือความสงบ มี ๒ อย่าง ความสงบที่ไปนั่งอยู่ในป่าสงบ หูไม่ได้ยิน ตาไม่ได้เห็น ไม่ใช่ว่าสงบจากกิเลส กิเลสมีอยู่ แต่ในเวลานั้นไม่ขุ่น

ขึ้นมา อย่างน้ำที่ตกตะกอนอยู่นั่นน่ะ เมื่อยังไม่ขุ่นขึ้นมามันก็ใส เมื่อถูกอะไรมากวน มันก็ขุ่นขึ้นมา ท่านก็เหมือนกัน เมื่อมีเสียง ได้ยินเสียง ได้ดูรูป ได้สัมผัสทางใจ เกิดขึ้นมาที่ไม่ชอบใจมันก็ขุ่นขึ้นมา ถ้าหากว่าไม่มีขึ้นก็สบาย สบายเพราะมีกิเลส

อย่างเช่น ถ้าท่านอยากได้เทปอันนี้ ท่านก็เป็นทุกข์ พอไปแสวงหาได้เทปอันนี้มา ท่านก็สบายใช่ไหม สบายได้เทปนี้มาเพื่อไม่สบายนะนี่นะ เพื่อไม่สบายแต่ไม่รู้จัก เป็นเพราะว่าได้เทปมาก็สบายแล้ว ยังไม่ได้เทปมาเป็นทุกข์ พอหาเทปมาได้สบาย เมื่อขโมยมาเอาเทปไป ความสบายก็หายไปอีกแล้ว เป็นทุกข์ขึ้นอีกแล้ว มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ได้เทปก็เป็นทุกข์ ได้เทปมาแล้วก็สบาย พอเทปหายก็เป็นทุกข์ เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา นี้เรียกว่าสมาธิในที่สงบ มันเป็นอยู่อย่างนั้น ได้เทปมาแล้วก็สบาย สบายเพราะอะไร เพราะได้เทปมาตามใจของเรานี่ สบายแค่นี้ สบายเพราะกิเลสที่ครอบงำเราอยู่ เราไม่รู้เรื่อง นานๆ ไป ขโมยมาเอาเทปไปก็ทุกข์ขึ้นมาอีก

ฉะนั้น สงบอันนี้สงบเรื่องสมาธิชั่วคราว สมถะ เราต้องมาพิจารณาเรื่องอันนี้ต่อไป เรื่องต่อไปนี้ได้เทปมาแล้ว ของที่เราได้มานี่แหละ มันจะเสีย มันจะหาย มันจะเสียหายไปเพราะเรามีเทป ถ้าเราไม่มีเทป เราก็ไม่มีอะไรจะหาย เหมือนอย่างกับเกิดมานั่นแหละ เมื่อเกิดมาแล้วก็มีตาย ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย คนที่ตายนี่ก็ล้วนแต่คนที่เกิดมาทั้งนั้น คนที่ไม่เกิดก็ไม่เห็นตาย อย่างนี้ ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราได้เทปมา เราก็รู้ว่าเทปนี้ไม่เที่ยง วันหนึ่งมันจะแตก อีกวันหนึ่งมันจะพัง อีกวันหนึ่งขโมยมันจะมาเอาไปก็ได้ ก็เราเห็นว่ามันไม่แน่อยู่แล้ว ที่เทปมันจะแตก มันจะพัง ขโมยจะมาเอาไป มันเรื่องของไม่เที่ยงทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็ใช้เทปอันนี้อยู่ได้

เหมือนท่านอย่างนี้ อยากจะค้าขายทางโลก อยากได้เงินธนาคารมาหมุน ท่านก็เป็นทุกข์ นี่ ทุกข์ อยากได้เงินเขามา หาเงินหาทองมันยากมันลำบากก็เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้มา อีกวันหนึ่งไปกู้เงินธนาคาร เขาให้มา ก็ดีใจ ดีใจไม่กี่ชั่วโมงหรอก ดอกเบี้ยมันก็กินท่านอีกแล้ว นั่งอยู่เฉยๆ ดอกเบี้ยเขาก็เอาไปกิน แหม เป็นทุกข์อีกแล้วแน่ะ ทำไม ไม่ให้เงินมาก็เป็นทุกข์ ได้เงินมาก็นึกว่าสบายแล้ว อยู่ไปอีกวันหนึ่ง ดอกเบี้ยมันก็เข้ามาอีกแล้ว เป็นทุกข์อีกแล้ว เป็นอยู่อย่างนี้

๒๔๖

อันนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้เราดูปัจจุบันนี้ เห็นอนิจจังของกายของจิตของธรรมะที่มันเกิดแล้วดับอยู่แค่นี้เอง มันเป็นของมันอย่างนั้น อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราเห็นเช่นนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นมา ความสงบคือการปล่อยวางเกิดขึ้นมาเพราะปัญญาเกิด

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ปัญญาเกิดเพราะอะไร เพราะพิจารณาเรื่อง อนัจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเป็นสัจธรรม เห็นความจริงประจักษ์อย่างนั้นในใจ นี่อย่างนี้ เราจะเห็นชัดในใจของเราอยู่อย่างนี้เสมอ อารมณ์เกิดขึ้นมาแล้ว เห็นมันดับไป ดับแล้วเกิดขึ้นมา เกิดแล้วดับไป ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่น ทุกข์ก็เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น ถ้าเราปล่อยวางไป ทุกข์ก็ไม่เกิด เราเห็นในใจของเราอยู่อย่างนั้น ก็เป็น *สักขีภูโต* อยู่อย่างนั้นแหละ ฉะนั้น เราควรเชื่อคนอื่นเพียงห้าสิบเปอร์เซ็นต์

ในคราวหนึ่ง พระสารีบุตรท่านฟังธรรมะ พระพุทธเจ้าของเราเทศน์จบแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถามว่า

"สารีบุตรเชื่อไหม"

"ยังไม่เชื่อพระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ท่านชอบใจเลยว่า "ดีแล้ว สารีบุตรอย่าเพิ่งเชื่อง่ายๆ เลย นักปราชญ์ต้องไปพิจารณาเสียก่อนจึงจะเชื่อได้ สารีบุตรต้องไปพิจารณาเสียก่อน"

ถึงแม้ฟังธรรมของพระพุทธองค์ท่านก็ไม่เชื่อไปทุกคำ แต่ท่านก็ไม่ประมาทเอาไปพิจารณา ถ้าการที่ท่านเทศน์มีเหตุผลเกิดขึ้นกับใจของท่าน ใจของท่านเป็นธรรม ธรรมนั้นอยู่ในใจของท่าน มันเป็นอยู่อย่างนั้น พระพุทธองค์ให้เชื่อตรงนั้น เชื่อเพราะคนอื่นก็เห็นด้วย และเราก็เห็นด้วยว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้นแน่นอน อย่างนี้

ผลที่สุดก็ให้ดูเท่านั้นแหละ ไม่ต้องดูอื่นไกล ดูปัจจุบัน ดูในจิตของเจ้าของเท่านั้นแหละ วางอดีต หรือวางอนาคต ให้ดูปัจจุบัน ปัญญาก็เกิดขึ้นตรง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะทำอย่างไร เราเดินไปก็ไม่เที่ยง นั่งก็ไม่เที่ยง นอนก็ไม่เที่ยง อะไรๆ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มันจะเที่ยงก็เที่ยงเพราะว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่น ถ้าความเห็นจบลงตรงนี้ ก็สบายเท่านั้นแหละ

ทุกข์เพราะคิดผิด

จะไปอยู่ยอดเขาจะเห็นว่าสงบเหรอ มันก็สงบชั่วคราวเท่านั้นล่ะ เมื่อหิวข้าวมาก็เหนื่อยอีกแล้ว ขาด "วิตามิน" แล้ว คนชาวเขานี่ไม่รู้จักวิตามิน ลงมาอยู่วัดป่าพง อยู่ในกรุงเทพฯ แหม...อาหารมากไปแฮะ วุ่น ลำบาก ไปอยู่ไกลๆ ดีกว่า ความเป็นจริงคนไปอยู่คนเดียวเป็นทุกข์ก็โง่ อยู่หลายคนเป็นทุกข์ก็โง่ทั้งนั้นแหละ เหมือนขี้ไก่ ขี้ไก่ถือไปคนเดียวก็เหม็น เอาไปหลายๆ คนก็เหม็น ถือไปเรื่อยของเน่าอย่างนี้ อันนี้เรายังคิดผิดอยู่ ถ้าหากว่าเรามีปัญญานะ อยู่หลายคนก็นึกว่ามันไม่มีความสงบ คิดอย่างนี้ก็อาจจะถูกกระมัง แต่ว่าเราจะมีปัญญามากนะ

ผมนี้เกิดปัญญาเพราะมีลูกศิษย์มากๆ นี่แหละ แต่ก่อนน้อย พอโยมมามาก คนมามากๆ ลูกศิษย์มากๆ ต่างคนต่างคิด ต่างมีประสบการณ์มาก รวมเข้ามา ความอดทนก็กล้าขึ้น เท่าที่เราอดทนได้ เราก็พิจารณาไปเรื่อย มันมีประโยชน์ทั้งนั้นแหละ ถ้าเราไม่รู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ก็ไปอยู่คนเดียว...ดี อยู่ไปอีกหน่อยก็เบื่อ อยู่หลายคน...ดี อาหารน้อยๆ...ดี อาหารมากๆ...ดี อาหารน้อยๆ...ไม่ดี อาหารมากๆ... ไม่ดี ก็เป็นกันอยู่อย่างนี้ทั้งนั้นแหละ เพราะเรายังตัดสินใจไม่ได้

ถ้าเราเห็นว่ามันไม่แน่นอน มากคนก็ไม่แน่ น้อยคนก็ไม่แน่ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย มาดูปัจจุบันนี้ ดูร่างกายเรานี้เข้าไป พระพุทธองค์ท่านสอนว่า ให้อยู่ในที่สบาย อาหารสบาย กัลยาณมิตรสบาย ที่อยู่สบาย การที่สบายมันก็หายากนะ ท่านบอกว่าสบายๆ ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย เช่น วัดนี่สบายไหม อุปัฏฐากที่สบาย เดี๋ยวเขาให้น้ำร้อนน้ำเย็น น้ำตาลทุกวัน พูดดีๆ หวานๆ นั่นโยมอุปัฏฐาก บางคน

๒๕๘

ก็ชอบอย่างนั้น แหม อุปัฏฐากนี่ดีแล้ว สบาย เดี๋ยวก็ตายเท่านั้นแหละ นี่อย่างนี้ เรื่องสบายของคนมีหลายอย่าง **ถ้าเรามีจิตใจรู้จักความพอดีของเรา ไปอยู่ที่ไหนก็สบาย** เมื่อจะอยู่ก็อยู่ เมื่อจะไปก็ไป ไม่ห่วงอะไรอย่างนี้ ถ้าเรารู้น้อยมันก็ยาก รู้มาก มันก็ลำบาก อะไรทั้งหลายมันก็ไม่สบายล่ะ ไม่สบายก็เรื่องของเขาเป็นอยู่อย่างนี้ เราไม่รู้เรื่อง มันก็เดี๋ยวสบาย เดี๋ยวไม่สบายสารพัดอย่าง จะไปหาที่ไหน ท่านพูดถูกแล้ว แต่ว่าจิตเรายังทำไม่ถูก จะไปหาอย่างไหน อย่างองค์นั้นทำสมาธิให้มาก ฉันแล้ว หนีไปเลย ทำสมาธิอย่างเดียว ทำจริงๆ จังๆ หรือจะไม่จริงไม่จังก็ไม่รู้ ถ้าทำจริงจัง ก็สงบสิ จริงจังทำไมไม่สงบ นี่ มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันไม่จริงไม่จังนั่นแหละ มันถึง ไม่สงบ

ต้องแยบคาย

เรื่องสมาธินั้น อะไรก็ช่างมันเถอะ มันเป็นบทบาทกัน ศีล สมาธิ ปัญญา มันเป็น รากฐานตายตัวอยู่แล้วล่ะ เป็นเครื่องมือของกรรมฐานเท่านั้นแหละ แล้วแต่ใครจะ ภาวนาค้นคว้าหา มีปัญญามากก็เห็นง่าย ปัญญาน้อยก็ไม่เห็นง่าย ไม่มีปัญญาเลย ก็ไม่เห็นเลย ปฏิบัติอย่างเดียวกันก็ไม่เห็นกันเพราะปัญญา จะไปดูครูบาอาจารย์นั้น ก็ให้พิจารณาแยบคายออกไป อาจารย์นั้นทำยังไง อาจารย์นี้ทำยังไง ก็ดู เท่านั้นแหละ มันเรื่องนอกๆ ทั้งนั้น ดูกิริยาอาการดูการประพฤติปฏิบัติ มันอยู่ข้างนอก ถ้าดูอย่างนี้ ความสงสัยก็มีเรื่อยไป เอ๊ ทำไมอาจารย์นั้นทำอย่างนี้ อาจารย์นี้ทำอย่างนี้ เอ๊ ทางนั้นอาจารย์เทศน์มาก เอ๊ ทางนั้นทำไมอาจารย์เทศน์น้อย เอ๊ ทางนั้นอาจารย์ท่าน ไม่เทศน์เลย เป็นบ้าอยู่อย่างนั้นแหละ เลยเป็นบ้าไปเลย เราก็เอาสิเรา ที่ถูกมันก็อยู่ ตามนั้นแหละ มันเป็นสัมมาปฏิปทาของเราอย่างนี้ เราดูเป็นตัวอย่างเท่านั้นแหละ เรามาพิจารณาอีกชั้นหนึ่งแล้ว ความสงสัยก็จะหมดไป

อย่าส่งจิตตาม

พระเถระองค์นั้นท่านก็ไม่พิจารณา อดีตก็ช่างมันเถอะ อนาคตก็ช่างมันเถอะ ไม่ส่งจิตไปล่ะ ท่านก็ดูเอาที่มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ดูจิตอันนี้ ว่าจะมีอาการเกิดขึ้นยังไงก็ช่าง ท่านจะบอกว่า เออ อันนี้มันไม่แน่หรอก อันนี้มันไม่เที่ยง สอนมันอยู่อย่างนี้แหละ เดี๋ยวเราก็เห็นธรรมะ

เราไม่ต้องวิ่งตามมันสิ อย่างมันเป็นวงจรนี่ วงจรมันรอบ นี่เป็นตัวจิตของเรา สังสารจักร ตัววัฏฏะมันวงรอบ จะไปวิ่งตามมันได้ไหม มันเร็วเข้าๆ เราจะวิ่งตามมันได้ไหม ลองวิ่งสิ เรายืนอยู่ที่เดียวนี่แหละ วงจรมันจะรอบเอง มันมีตุ๊กตาตัวหนึ่งอยู่นี่ ถ้ามันวิ่งเร็ว...เร็ว...เร็ว...เร็ว...เร็วที่สุด เราจะวิ่งตามมันทันไหม ไม่วิ่งหรอก ยืนอยู่ตรงนี้แหละ ตุ๊กตามันวิ่ง เรายืนอยู่ตรงกลาง เราจะเห็นตุ๊กตาทุกๆ ครั้งเลย ไม่ต้องวิ่งตามมัน เรายิ่งตะครุบเท่าไร มันยิ่งไม่ทันเท่านั้นแหละ

ธุดงควัตร

เรื่องการไปธุดงค์นี่นะ ทั้งผมสรรเสริญทั้งผมห้ามไว้ แต่ถ้าคนมีปัญญาแล้วก็ไม่มีอะไร ผมเห็นพระองค์หนึ่งท่านสมาทานว่า ท่านไม่ไปล่ะธุดงค์ ธุดงค์ไม่ใช่การไป ท่านคิดง่ายๆ อยู่กับที่นี่แหละ ธุดงค์ ๓ ข้อน่ะแหละ ปฏิบัติให้มันเข้มงวดอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องสะพายกลดสะพายบาตรให้มันเหนื่อยหรอก นี่ก็ถูกของท่านเหมือนกันนะ แต่มันไม่พอใจ ถ้าเราอยากไป ถ้ามันเห็นชัดจริงๆ ล่ะก็พูดคำเดียวเท่านั้นมันก็เห็น

อย่างผมเล่าให้ฟังมีเณรองค์น้อยที่ไปอยู่ป่าช้าน่ะ ไม่เคยไปเลย ไปอยู่องค์เดียว ๖ วัน ๗ วัน อยู่กลางป่าช้าคนเดียว เด็กแท้ๆ ผมเป็นห่วง ไปถาม ไปดู เห็นไปบิณฑบาตในหมู่บ้านแล้วก็มาฉัน มีแต่หลุมฝังศพทั้งนั้นรอบข้าง เณรก็นอนอยู่อย่างนั้นองค์เดียวตลอด อยู่ที่บ้านกลางนี่ได้ ๗ วันแล้ว ผมไปถามดู ท่าทางก็อยู่สบาย ไปถามว่า

"เอ ไม่กลัวเหรอ"

เณรบอก “ไม่กลัว”

“ทำไมถึงไม่กลัวนี่”

“คิดว่ามันคงไม่มีอะไร”

เท่านั้นเองมันก็หยุด ไม่ได้ไปคิดอย่างอื่นให้ยุ่งยาก นี่ หายเลย หายกลัว ลองทำแบบนี้ดูซิ ผมว่า การยืน การเดิน การไป การมา การทำกิจธุระเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเรามีสติเราไม่ปล่อย มันไม่เสื่อมหรอก ไม่เสื่อม อาหารมากๆ ก็เป็นทุกข์ว่าลำบาก ลำบากทำไมเอาชิ้นเดียวเท่านั้น แล้วก็ให้คนอื่นเขาไป จะลำบากมันทำไม ยุ่ง ยุ่งอะไร เอาชิ้นเดียวก็พอให้เขาเสีย เราเสียดายมันก็ยากสิ อันนี้ไม่เอา ตักอันนั้นใส่อันนี้ ตักใส่จนไม่อร่อยเท่านั้นล่ะ เลยนึกว่าอาหารมากนักวุ่น วุ่นเอาหลายทำไมล่ะ เราไปวุ่นกับมันนี่ เอาสักชิ้นหนึ่งก็พอแล้ว นี่ไปหาว่าอาหารมากวุ่น มันจะวุ่นอะไรอาหารน่ะ อ้าว บ้าสิ จะวุ่นอะไรคนมากๆ วุ่น วุ่นอะไร ที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้จะไปทำอะไรมาก ไปบิณฑบาตแล้วก็กลับมาฉัน มีกิจธุระเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำ เรามีสติอยู่เราก็ทำเสีย เราไม่ขาด เวลาทำวัตรนี่มันเสื่อมเหรอ ถ้าทำวัตรเสื่อมก็ปฏิบัติไม่ได้เท่านั้นแหละ ก็เราไปกราบไหว้สร้างความดีทั้งนั้น มันจะเสื่อมอะไร จะเห็นว่าไปทำวัตรยุ่ง ไม่ยุ่งหรอก เราน่ะ ถ้าเราคิดให้มันยุ่งมันก็ยุ่ง ไม่ไปมันก็ยุ่ง

เราต้องคิดอย่างนี้ให้ดีๆ เถอะ ทุกคนก็ชอบจะเป็น ใหม่ๆ ก็ชอบเป็นอย่างนั้นล่ะความเป็นจริงน่ะ เราไปยุ่งกับมัน เราอยู่กับหมู่คณะก็อยู่สิ ใครจะทำอะไรก็ทำไปผิดบ้าง ถูกบ้าง เราก็อบรมแนะนำกันไป ใครไม่อยู่ก็ไป ใครอยู่ก็อยู่ มันยิ่งมีประโยชน์ล่ะพระ ก พระ ข พระ ค พระ ง ก็ยิ่งเห็น เอ๊ ท่านองค์นี้ ท่านอยู่ของท่านยังไงน่ะท่านถึงอยู่ง่ายๆ มันยิ่งเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ คนมากๆ อย่างเราเป็นลูกวัดนี่นะมีกิจ ท่านพาพระเณรทำ เราก็ทำเสีย จะเป็นอะไร เมื่อเลิกเราก็หยุด สิ่งที่ถูกต้องเราก็พูดไป สิ่งที่ไม่ถูกไม่ดีเราก็ไม่พูด เก็บเสีย อาหารก็อย่าเอามากเอามายสิ เอามาสักชิ้นสองชิ้นแล้วก็เลิก เห็นมีมาก อันนี้ก็จะเอานิด อันนั้นก็จะเอาหน่อย เอาทุกอย่างนิมนต์เถอะเจ้าค่ะ นิมนต์เถอะมันก็ยุ่งเท่านั้นแหละ ก็เราปล่อยมันไปนี่ จะยุ่งทำไมล่ะ

อันนี้เราไปยุ่งกับมัน ก็นึกว่าอาหารมันมายุ่งกับเรา คิดกันเสียอย่างนี้ ผมว่ามันสบาย แต่ปัญญาเราน้อย ปัญญาเราไม่ถึงต่างหาก

สงบที่ความเห็นชอบ

ถ้าพูดกันจริงๆ นะ สำหรับพวกประพฤติปฏิบัติ ถ้าจะให้ผมอยู่วัดบ้านก็ได้ เสกคาถาเข้า *สุทธิ อสุทธิ ปัจจัตตัง* ความบริสุทธิ์ ไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว ให้มันไปจะไปทางไหน จะทำยังไง ถ้าถึงคราวที่จำเป็นจะต้องทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสให้อยู่ในที่สงบ เราก็หาที่สงบเท่าที่เราหาได้ ถ้าหากว่าหาไม่ได้ เรารู้จักความสงบอยู่ที่นี่ก็อยู่ เมื่อเราจะต้องอยู่ ก็ให้สงบ อย่าให้เป็นตัณหาสิ ไปก็อย่าให้เป็นตัณหา อยู่ก็อย่าให้เป็นตัณหา ให้รู้เรื่องของมัน แต่สภาวะความเป็นอยู่ของพระเณร ท่านให้อยู่ในที่สงบ บางทีหาที่สงบไม่ได้จะทำยังไง เดี๋ยวก็เป็นบ้าเท่านั้นแหละ จะไปไหน อยู่นี่ อยู่มันตรงนี้แหละ อยู่ให้ได้ ท่านให้รู้กาลรู้เวลาอย่างนี้ แต่ว่าปกติท่านไม่ให้เพ่นพ่านทั่วไป ให้อยู่ในที่สงบก็จริงอยู่ ในเมื่อหาที่สงบไม่ได้ เราจะต้องอยู่ที่นี่สักเดือนหรือ ๑๕ วันนี่ จะทำยังไง ขาดใจตายเท่านั้นสิ

ให้เรารู้เรื่องอย่างนี้ จะไปเรื่อยๆ ก็อย่างนี้แหละ ไปอีกก็อย่างนี้แหละ สงสัยอยู่เรื่อย เดี๋ยวก็เป็นไข้มาเลเรียมาเท่านั้นแหละ เดี๋ยวก็ไปฉีดยาไข้มาเลเรีย เดี๋ยวก็วุ่น ความเป็นจริงนั้นน่ะ การประพฤติปฏิบัติให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดสัมมาทิฏฐิเท่านั้นแหละ ไม่ใช่เรื่องอะไร แต่เราหา เราพยายามหา มันก็ยากอยู่สักหน่อย เพราะปัญญาไม่มาก ความเข้าใจไม่พอ

หรือว่ายังไง ลองอีกก็ได้ เออ เบื่อธุดงค์แล้ว อันนี้ก็ไม่แน่ ถ้าผมภาวนานะแหม ไม่ไปแล้ว เบื่อ อันนี้ก็ไม่แน่ ถ้าในใจผมว่าไม่ไปแล้วธุดงค์ เบื่อ ไม่แน่ เดี๋ยวก็อยากไปอีกแล้ว หรือจะไปธุดงค์เรื่อยๆ อย่างนี้ไม่มีจุดหมายปลายทาง อันนี้ก็ไม่แน่อีก ต้องภาวนาอย่างนี้ ขัดมันเสีย นี่มันจะไปธุดงค์ ก็แน่ มันจะอยู่ก็แน่ ผิดทั้งนั้นแหละ เอาแต่ที่มันผิดๆ ทั้งนั้น ไปดูซิ ผมพิจารณาแล้วผมพูดง่ายๆ ฟังดูซิ พิจารณาดู มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันก็เห็นความจริงของมันเท่านั้นแหละ เมื่อเห็น

ความจริงแล้วจะทำยังไง มันก็ถูกต้องของมันแล้ว จะทำยังไง จะไปก็ได้ จะอยู่ก็ได้ แต่ให้มีเหตุผล ไม่ใช่ว่าไม่ให้นั่งไม่ให้เดินไปไหน ไม่ใช่อย่างนั้น เดินไปให้มันเหนื่อยเถอะ ให้มันเต็มที่เลย ให้มันเหนื่อย แต่ก่อนเห็นภูเขา แหม สบายดีเหลือเกิน เดี๋ยวนี้เห็นภูเขา โอ๊ย ถอยกลับแล้ว ไม่ไปแล้ว แต่ก่อนเห็นภูเขาสบาย นึกว่าจะอยู่ภูเขาตลอดชีวิตโน่น...

ท่านตรัสว่าให้ดูปัจจุบัน ให้รู้จักปัจจุบันตามเป็นจริง คำพูดท่านพูดไว้ถูกต้องแล้ว แต่เราคิดยังไม่ถูก ความเห็นยังไม่ถูกต้อง มันจึงไม่สบาย ไปลองดูก็ได้ ไปเรื่อยๆ อย่างนั้น

การไปธุดงค์นี่น่ะ ผมไม่อยากห้าม แต่ก็ไม่อยากอนุญาต ฟังออกไหม ผมไม่อยากจะห้าม ไม่อยากอนุญาต แต่พูดอะไรให้ฟัง ไปธุดงค์นี้ให้มันมีประโยชน์ อย่าไปเที่ยวเล่น ทุกวันนี้ผมเห็นว่าไปเที่ยวเล่นกันเสียมากกว่าเป็นประโยชน์ ไปก็ให้เป็นธุดงค์ อยู่ก็ให้เป็นธุดงค์ เดี๋ยวนี้มันถือการไปเที่ยวเล่นเป็นธุดงค์เสีย โกหกเจ้าของด้วยนั่นแหละ คิดเอาเอง ธุดงค์มีประโยชน์ เอาความหมายว่าเราไปธุดงค์เพื่ออะไร ไปก็ไปเถอะ ผมขอให้มีประโยชน์ก็แล้วกัน จึงจะไม่เสียเวลา พระไปธุดงค์ผมก็ห้ามนะ ถ้าเห็นไม่สมควรไป แต่ว่าไปจริงๆ แล้ว ผมก็ไม่ได้ห้าม

แต่เมื่อจะไปก็ถามกันหน่อย ไปอยู่ภูเขาก็ดี ผมเคยสมัยก่อนตอนเช้าตื่นขึ้นมา ทางไปบิณฑบาต โน่น ต้องข้ามเขาลูกนี้ไป บางวันกลับมาฉันไม่ทัน ถ้าเราคิดทุกวันนี้แล้วนะ ไม่ต้องไปให้มันลำบากลำบนอะไรนั่นนะ เดินไปบิณฑบาตบ้านกลางนี่แล้วก็กลับมาฉัน แล้วก็ทำความเพียรมากดีกว่า ถ้าเราทำให้มันถูกนะ นอกจากว่าเราฉันแล้วนอนเท่านั้น มันก็ไม่ถูก อย่างไปบิณฑบาตตอนเช้า ต้องข้ามเขาลูกหนึ่ง ก็อุตส่าห์ไป กลับมาบางวันต้องฉันจังหันกลางเขา มันจะไม่ทันถึงที่ เมื่อคิดมาเดี๋ยวนี้นะ ผมคิดจะไปทำไม ถ้าเราหาหมู่บ้านสบายๆ ขนาดนี้ อย่างกลางบ้าน บ้านก่อนี่ ตอนเช้าไปบิณฑบาตแล้วก็มาฉันจะได้พักผ่อน จะได้ทำจิตใจดีกว่า เราฉันเสร็จแล้ว ทางโน้นยังไม่มาฉันบิณฑบาตเลย ข้ามเขาอยู่โน่น คนหนึ่งก็คิดไปอย่างหนึ่ง ให้มันพบทุกข์นั่นแหละ มันจึงจะรู้จักทุกข์ แต่มันมีประโยชน์ ถ้าไปเป็นประโยชน์ ผมไม่โทษคนอยู่ ไม่โทษคนไป

ไม่สรรเสริญคนอยู่ ไม่สรรเสริญคนไป สรรเสริญที่มีความเห็นถูกต้องนั้นแหละ อยู่ก็เป็นภาวนา ไปก็เป็นภาวนา ไปเป็นกลุ่มเพื่อน หมู่ไหนก็ไปหมู่นั้น ตามเรื่องตามราว มันไม่ถูกต้อง

ว่ายังไง เท่าที่เล่าความเห็นมานี่ จะเอายังไงดี จะทำยังไงต่อไปอีก การปฏิบัติน่ะ

พระ ก : หลวงพ่อครับ อารมณ์กรรมฐานที่ถูกจริต ผมเคยเจริญพุทโธกับอานาปาฯ นาน จิตก็ไม่เคยสงบ ระลึกความตายก็ไม่สงบ ระลึกขันธ์ ๕ ไม่สงบ หมดปัญญา

หลวงพ่อ : วางมัน หมดปัญญา วางมัน

พระ ก : เวลานั่งสมาธิ ถ้าได้สงบนิดหน่อย สัญญาเยอะแยะไปหมด จะรบกวน

หลวงพ่อ : นั่นแหละ มันไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่แน่ บอกมันเลย ไม่แน่ ทำไว้ในใจทั้งหมดอารมณ์มันไม่แน่ทั้งนั้น ไว้ในใจเลยนะ ทำสมาธิแล้วจิตไม่สงบ ไม่แน่เหมือนกัน จิตนี้สงบแล้ว ไม่แน่เหมือนกัน เอามันไม่แน่นี่ ไม่ต้องเล่นกับมันทั้งนั้นแหละ อย่าเอา ปล่อยวาง สงบก็อย่าไปคิด อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน ไม่สงบก็อย่าเอาจริงเอาจังกับมัน *วิญญาณัง อนิจจัง* เคยอ่านไหม วิญญาณก็ไม่เที่ยง เคยได้อ่านไหม จะไปทำยังไงกับมันล่ะ ฮึ สงบมันก็ไม่เที่ยง ไม่สงบมันก็ไม่เที่ยง เราจะมีความเห็นยังไงต่อไป เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ล่ะ สงบก็ไม่แน่ ไม่สงบก็ไม่แน่ เราจะอยู่ยังไง ถ้าจิตเราคิดอย่างนี้ ถ้าเรามีความรู้อยู่อย่างนี้ล่ะ ความสงบมาก็รู้ว่าอันนี้มันไม่แน่ ไม่สงบมา เราก็รู้ว่ามันไม่แน่ ความรู้สึกเราจะอยู่อย่างไร ตรงนั้น รู้ไหม

พระ ก : ไม่ทราบครับ

หลวงพ่อ : ก็ดูตรงนั้นสิ มันสงบได้กี่วัน ที่ว่านั่งไม่สงบไม่แน่ หรือมันสงบดีจัง ไม่แน่เหมือนกัน เอาสิ มันจะอยู่ตรงไหน ไล่มันสิ ไล่จี้เข้าไป อยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปไหน เดี๋ยวก็สงบเท่านั้นแหละ ภาวนาพุทโธก็ไม่สงบ อานาปานสติก็ไม่สงบ ก็ไปยึดไม่สงบนั่นแหละ ถ้าเราภาวนาพุทโธ...พุทโธ ไม่สงบ ไม่แน่เหมือนกัน อานาปานสติไม่สงบ

ไม่แน่เหมือนกัน ไม่เล่นกับมันทั้งนั้นแหละ มันสงบก็ไม่เล่นกับมันล่ะ มันหลอกลวงนี่ มีแต่ความหมายมั่นทั้งนั้นแหละ เราต้องฉลาดกับมันสักนิดหนึ่งสิ ถ้ามันสงบล่ะก็ เออ ใช่แล้ว ไม่สงบก็ ฮึ วุ่นวาย จะไปสู้มันได้อะไร มันสงบ รู้ว่ามันสงบแล้วนะไม่แน่ ไม่สงบ ดูแล้วมันไม่สงบ ก็อย่างนั้นแหละ ไม่แน่เหมือนกัน

ถ้าเรามีความรู้สึกอย่างนี้ มันจะยุบลงเดี๋ยวนั้นเลยแหละ เมื่อเราทวงมัน เมื่อมันไม่สงบ นี่ก็ไม่แน่เหมือนกัน ยุบลงเดี๋ยวนั้นทีเดียวล่ะ เอียง เรือต้องเอียงเลย ลองซิเราไม่ทันมันนี่ เดี๋ยวเราจะเอาอย่างนั้น ไม่แน่เหมือนกัน ยุบเลย เอ้า ลองดูซิ ทวงมันเข้าไปนี่ไม่ทวงมันนี่ คลำมันไป ให้มันวิ่ง แล้วก็คลำๆ มันไปเรื่อยอย่างนั้น ไม่ทวงมัน ใส่มันเข้าไปเลย อย่าให้มันอยู่ แต่เมื่อผมเทศน์ให้ฟังก็ร้อง โอ๊ย หลวงพ่อนี่เทศน์แต่เรื่องไม่แน่ทั้งนั้นแหละ เดี๋ยวก็เบื่อลุกหนีไปแล้วนะ ไปฟังเทศน์ หลวงพ่อก็เทศน์แต่เรื่องไม่แน่ทั้งนั้นแหละ เบื่อแล้วก็ไปหาให้มันแน่ ดูซิ เออ เดี๋ยวก็กลับมาอีกแล้ว ลองจำไว้ในใจสิคำผมพูด ไปเถอะไป ถ้าไม่เห็นอย่างผมว่านี่ ไม่สงบเลย ไม่สบาย ไม่มีที่จะอยู่หรอก

ทำสมาธิให้มากน่ะผมก็เห็นด้วยเหมือนกัน *เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ* รู้ไหมคำพูดนี้รู้ไหม *วิมุตติ* แปลว่า การหลุดพ้นจากอาสวะ มี ๒ อย่าง *เจโตวิมุตติ* อำนาจของจิตมากที่สุด คือ เรื่องสมาธิมากจึงทำปัญญาเกิดได้ *ปัญญาวิมุตติ* ทำสมาธิพอเป็นรากฐาน เหมือนต้นไม้นี่เห็นไหม บางชนิดเอาน้ำใส่ มันบานขึ้นมานะ บางต้นเอาน้ำใส่ตาย ต้องใส่แต่น้อยๆ พอดีๆ เห็นไหมนั่นต้นสน สนฉัตรน่ะ ไปเอาน้ำใส่มากๆตายนะ ใส่แต่น้อยๆ ไม่รู้มันเป็นอะไร แต่อย่างต้นนี้ ดูซิ แห้งออกอย่างนี้ มันขึ้นมาได้ยังไง ลองคิดดูซิ มันจะได้น้ำมาจากไหน ใบมันจึงใหญ่จึงโตอย่างนี้ บางต้นต้องใส่น้ำให้มากๆ จึงจะได้ใบใหญ่ขนาดนี้ แต่อย่างต้นนี้มันน่าจะตาย อีกอย่างหนึ่งเขาปลูกแขวนเอาไว้ รากมันห้อยลงมากินลม มันน่าจะตายนะ ถ้าเป็นไม้ธรรมดามันคงแห้งไปหมดแล้วนี่อีกหน่อยใบมันจะยาวขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่มีน้ำนะ น้ำไม่มี เป็นอย่างนี้เห็นไหม นี่ก็เหมือนกัน ธรรมชาติมัน

เจโตวิมุตติ วิมุตติ แปลว่า การหลุดพ้น ต้องทำกำลังใจให้เข้มแข็ง มีสมาธิมากๆอย่างหนึ่ง ก็เหมือนกับต้นไม้บางชนิดต้องให้น้ำมากๆ มันจึงจะเจริญขึ้น แต่อีกอย่างหนึ่ง

ไม่ต้องให้น้ำมาก ให้น้ำมาก...ตาย ต้องให้น้ำน้อยๆ เพราะมันเป็นอย่างนั้น มันเจริญของมันได้อย่างนั้น ฉะนั้นท่านจึงตรัสว่า เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ วิมุตติการหลุดพ้น การที่จะหลุดพ้นต้องใช้ปัญญาและกำลังจิต จิตกับปัญญาต่างกันไหม

พระ ก : ไม่ครับ

หลวงพ่อ : ทำไมถึงแยกล่ะ ทำไมถึงแยกเป็นเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ

พระ ก : เป็นเพียงคำพูดครับ

หลวงพ่อ : นั่นแหละเห็นไหม ไม่อย่างนั้นเราก็ไปเที่ยวแยก เดี๋ยวก็เป็นบ้าเท่านั้นแหละ แต่ว่ามันเอียงกันนิดหน่อยนะ จะว่าอันเดียวกันก็ไม่ใช่ คนละอันก็ไม่ใช่ ผมจะตอบอย่างนี้ถูกไหม ผมจะตอบว่าอันเดียวกันก็ไม่ใช่ คนละอย่างก็ไม่ใช่ ผมจะตอบอย่างนี้ เอาไปพิจารณาซิ

พูดถึงความเท่าทันนะ ครั้งหนึ่งผมไปพักที่วัดร้างแห่งหนึ่งองค์เดียว มะไฟที่วัดร้างแห่งนั้นเยอะเลย อยากฉันเหลือเกิน ผมก็ไม่ได้ฉัน ความหวาดความกลัวว่ามันเป็นของสงฆ์ มีโยมคนหนึ่งสะพายตะกร้ามาขอเราไปปักกลดที่นั่น เขาจะคิดว่าเราเป็นเจ้าของหรือยังไงก็ไม่รู้ เขามาขอ ผมก็คิด เอ! จะให้เขาก็ไม่ได้นะ ครั้นจะไม่ให้ เขาก็จะว่าพระหวง มีแต่โทษทั้งนั้น ผมเลยตอบ

“โยม อาตมาพักที่วัดนี้ ไม่ใช่อาตมาเป็นเจ้าของนะ ที่โยมขอมานี่ก็เห็นใจอยู่เหมือนกัน อาตมาไม่ห้าม แต่ก็ไม่อนุญาต ฉะนั้น แล้วแต่โยมเถอะ”

โอ๋ เขาไม่เอาแฮะ เออ คำตอบอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ไม่ห้าม แต่ไม่อนุญาต เราหมดภาระเลย พูดไปอย่างนี้ก็มีประโยชน์ มันทันเขา ดี พูดแล้วก็ดี ดีจนกระทั่งทุกวันนี้แหละ บางทีคนพูดแปลกๆ มันก็ไม่กล้าเอา

จริตคืออะไร

พระ ก : จริต เอ้อ! ไม่ทราบจะตอบอย่างไร

หลวงพ่อ : จิตก็อันนี้ จริตก็อันนี้ ปัญญาก็อันนี้ จะทำยังไงล่ะทีนี้ ดูซิว่ายังไง ลองดูซิ ราคจริต โทสจริต โมหจริต พุทธจริต จริตก็คือจิตใจของคนเราที่มันแอบแฝง ในสภาวะอันใดอันหนึ่งมากกว่าเขา เป็นราคะบ้าง โทสะบ้าง ทุกอย่างมันก็เป็นภาษา คำพูดเท่านั้นแหละ แต่มันแยกกันออกไป

ได้ ๖ พรรษาแล้วนะ เออ! วิ่งตามมันเห็นจะพอแล้วมั้ง วิ่งมาหลายปีแล้วนี่ มีหลายคนอยากจะไปอยู่องค์เดียว ผมไม่ว่าหรอก อยู่องค์เดียวก็อยู่เถอะ อยู่หลายองค์ ก็อยู่ ไม่ผิดหรอกถ้าไม่คิดผิด อยู่องค์เดียวคิดผิดมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ลักษณะ ที่อยู่ของผู้ปฏิบัติเป็นที่สงบหน่อยนะ แต่ว่าในเมื่อที่สงบระงับเช่นนั้นไม่มี เราก็ตายซิ มันร้อน นี่ อย่าหาทางอะไรให้มันมาก ให้มันย่อเข้ามา ให้มาอยู่ที่จิตใจเจ้าของ ที่ผมพูดน่ะ ดูไปนานๆ อย่าไปทิ้ง ให้มีความรู้เอาไว้ ที่ผมว่า อนิจจัง อนิจจัง ต้องดู ไปนานๆ เถอะ เดี๋ยวจะเห็นชัดหรอก ผมเคยได้คำพูดจากอาจารย์องค์หนึ่งเมื่อครั้งผม ภาวนาใหม่ๆ ท่านว่า กรรมฐานนี้ปฏิบัติไปเถอะ อย่าสงสัยมันอย่างเดียวเท่านั้นแหละ พอแล้ว.

๒๓

กว่าจะเป็นสมณะ

วันนี้ให้โอวาทพิเศษเฉพาะพระภิกษุสามเณร ให้พากันตั้งอกตั้งใจฟัง เรื่องใดเรื่องอื่นที่เราจะมาศึกษาสนทนาให้ความเห็นกันนั้น นอกจากการประพฤติปฏิบัติพระธรรมวินัยแล้วไม่มี

ทุกท่านทุกองค์ให้พากันเข้าใจเสียว่า บัดนี้เรามีเพศเป็นบรรพชิต เป็นนักบวช ก็ควรประพฤติให้สมกับที่เป็นพระ เป็นเณร เพศฆราวาสเราเคยผ่านมาเคยเป็นมาแล้ว อยู่ในเพศที่มีลักษณะวุ่นวาย ไม่มีข้อวัตรปฏิบัติ ฉะนั้น เมื่อเราเข้ามาอยู่ในเพศของสมณะในพระพุทธศาสนาก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราให้ต่างจากฆราวาส การพูดการจา การไปการมา การขบการฉัน การก้าวไปถอยไป ทุกอย่างให้สมกับบรรพชิต ที่ท่านเรียกว่า **"สมณะ" ท่านหมายถึงผู้สงบระงับ** แต่ก่อนเราเป็นฆราวาสไม่รู้จักความหมายของสมณะ คือ ความสงบระงับ ล้วนแต่ปล่อยกายปล่อยใจให้ร่าเริงบันเทิงไปตามกิเลสตัณหา อารมณ์ดีก็พากันดีใจ อารมณ์ไม่ดีก็พากันเสียใจ นั่นเป็นไปตามอารมณ์ เมื่อจิตใจเป็นไปตามอารมณ์อันนั้น ท่านว่าคนไม่ได้รักษาเจ้าของ คนยังไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่อาศัย จึงปล่อยใจไปกับความร่าเริงบันเทิงใจ ไปกับความทุกข์ โศกเศร้า ปริเทวะ ความร่ำไรรำพัน ไม่มีการยับยั้ง ไม่ได้พินิจพิจารณา

ในพระพุทธศาสนาของเรา เมื่อบวชเข้ามาเป็นเพศของสมณะแล้ว ก็ต้องมาทำกายของสมณะนั้น เป็นต้นว่า ศีรษะเราก็โกน เล็บเราก็ตัด เครื่องนุ่งห่มของเราก็เป็นเครื่องของ

ผ้ากาสาวพัสตร์ เป็นธงชัยของพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นธงชัยของพระพุทธเจ้า เป็นธงชัยของพระอรหันต์ ที่พวกเราเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนานี้ ได้มาอาศัยมูลหรือมรดกของพระบรมศาสดาของเรา จึงมีความเป็นอยู่ที่พอเป็นไปได้ อย่างเช่น เสนาสนะที่อยู่อาศัย ก็อาศัยบุญคือผู้มีศรัทธาสร้างขึ้นมา อาหารการขบฉันก็ไม่ต้องทำ นี่ก็อาศัยมูลหรือมรดกที่พระบรมศาสดาของเราวางเอาไว้ ยาบำบัดโรค ผ้านุ่งห่มทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนแต่เรามาอาศัยมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว สมมุติว่าเป็นพระ เป็นพระโดยสมมุติ ยังไม่ได้เป็นพระแท้นะ เป็นพระโดยสมมุติ คือ เป็นพระเฉพาะกาย โกนผมห่มเหลือง เท่านี้แหละเลยเป็นพระโดยสมมุติ ยังไม่เป็นพระจริงๆ สมมุติว่าพระเฉยๆ เหมือนกันกับการที่เขาเอาไม้มาแกะสลัก สมมุติว่าเป็นพระพุทธเจ้าอย่างนั้น เอาปูนมาปั้นขึ้น เอาทองมาหล่อหลอมขึ้น สมมุติว่าเป็นพระพุทธเจ้า แต่ที่จริงไม่ใช่ เป็นทอง เป็นตะกั่ว เป็นโลหะ เป็นไม้ เป็นครั่ง เป็นหิน นั่นคือสมมุติ สมมุติเป็นพระพุทธเจ้า แต่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าจริงๆ เป็นพระพุทธเจ้าโดยฐานสมมุติ ไม่ใช่พระพุทธเจ้าแท้

เรานี้ก็เหมือนกัน ถูกกำหนดว่าเป็นพระ มาบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ยังไม่เป็นพระหรอก เป็นแต่เพียงสมมุติ ยังไม่เป็นจริงๆ คือ จิตใจของเรานั้น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตทั้งหลายยังไม่พรั่งพร้อม ความบริสุทธิ์ยังไม่ทันถึงที่ มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลงกั้นไว้ ไม่ให้ความเป็นพระเกิดขึ้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้เราถือว่ามีมาตั้งแต่ก่อนโน้น ตั้งแต่วันเกิด ตั้งแต่ชาติก่อนๆ มีโลภ มีโกรธ มีหลง หล่อเลี้ยงมาตลอดถึงทุกวันนี้ ฉะนั้น เมื่อเอาพวกนี้มาบวชจะให้เป็นพระ มันก็ยังเป็นพระสมมุติ คือยังอาศัยความโลภ อาศัยความโกรธ อาศัยความหลง นั่นแหละที่เป็นอยู่ในใจของเรานั้น ถ้าเป็นพระท่านก็ละพวกนี้ออก ละความโลภออกจากใจ ละความโกรธ ละความหลงออกจากใจ หมดพิษหมดภัย ถ้ายังมีพิษอยู่ มันก็ยังไม่เป็น จะต้องละสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ออกให้ถึงความบริสุทธิ์

ฉะนั้น เราจึงพากันมาริเริ่มที่จะทำลายความโลภ ทำลายความโกรธ ทำลายความหลง ซึ่งเป็นกิเลสส่วนใหญ่มีในตัวของทุกๆ ท่าน ทุกๆ องค์ มันกั้นเราไว้

ในภพชาติทั้งหลาย ให้ถึงความสงบไม่ได้ก็เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ขวางกั้นสมณะ คือ ความสงบให้เกิดขึ้นทางใจของเราไม่ได้ ถ้าเกิดขึ้นไม่ได้เราก็ยังไม่เป็นสมณะ ก็คือ ใจของเรายังไม่สงบจากความโลภ ความโกรธ ความหลง นั่นเอง ฉะนั้น เราจึงมาปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อทำลายโลภ โกรธ หลง ออกจากใจของเรา ถ้าเอาโลภหรือโกรธหรือหลงอันนี้ออกจากใจของเราแล้ว มันถึงจะเป็นความบริสุทธิ์ ถึงความเป็นพระแท้ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ก็เรียกว่า เราเป็นพระโดยสมมุติ สมมุติเฉยๆ ยังไม่ได้เป็นพระ ฉะนั้นเรามาสร้างพระขึ้นในใจของเรา สร้างพระขึ้นทางใจ ไม่ใช่ทางอื่นทางใด

การที่จะสร้างพระขึ้นทางใจได้นั้น มิใช่เอาแต่ใจอย่างเดียว กายหนึ่ง วาจาหนึ่ง มันต้องเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ก่อนที่กายจะทำได้ วาจาจะทำได้ ก็เพราะมันเป็นจากใจ แต่ถ้าเป็นแต่ใจอย่างเดียว กายไม่ไปทำ วาจาไม่พูด มันก็เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน พูดถึงใจ พูดถึงความสวยงาม ความเกลี้ยงความเกลาของมัน ก็เหมือนพูดถึงไม้หรือเสาที่มันเกลี้ยงแล้ว ไม้ที่เราเอาไปทำเสาทำกระดานต่างๆ ก่อนที่มันจะเกลี้ยงเกลา เขาจะทาชะแล็กเสร็จดูเป็นของงาม เราต้องไปตัดต้นไม้มาก่อน ตัดต้นตัดปลายซึ่งเป็นของหยาบๆ แล้วก็ไปผ่าไปเลื่อย อะไรต่างๆ เหล่านี้ ใจก็เหมือนกับต้นไม้นั่นแหละ มันต้องผ่านของหยาบๆ มา ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่มันไม่เกลี้ยงไม่เกลานั้น ทำลายมาจนถึงความสวยงาม เป็นสัดส่วนได้ก็เพราะมันผ่านเหตุการณ์หยาบๆ มา

เหมือนกับนักปฏิบัติเรานั่นเอง ที่เรามาทำจิตใจให้บริสุทธิ์ระงับนั้นก็ดี แต่มันเป็นของยาก มันจะต้องผ่านมาจากข้างนอก คือ กาย วาจา ให้เข้ามาได้ก่อน จึงมาถึงความเกลี้ยงความเกลา ความสวยความงาม เหมือนกับเรามีโต๊ะมีเตียงอยู่แล้วอย่างนี้ สวยแล้ว งามแล้ว แต่ก่อนมันก็เป็นของหยาบ เป็นต้น เป็นลำ เราก็มาตัด ตัดต้นตัดใบผ่านของหยาบมา เพราะทางมันต้องเดินมาอย่างนั้น จึงมาเป็นโต๊ะเป็นเตียง จึงมาเป็นของสะสวยได้ บริสุทธิ์ไปด้วยดี

ฉะนั้น หนทางเดินเข้าหาความสงบระงับที่ถูกต้อง ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงบัญญัติไว้นั้น ท่านบัญญัติศีลไว้ บัญญัติสมาธิไว้ บัญญัติปัญญาไว้ นี่คือหนทาง เป็นหนทางที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ นำไปสู่ความเป็นสมณะ เป็นหนทางที่ชำระโลภ โกรธ หลง ออกได้ ฉะนั้น จะต้องเดินจากศีล เดินจากสมาธิ เดินจากปัญญา นี่ก็ไม่ได้ผิดแผกกันไปอย่างไร เทียบข้างนอกกับข้างในไม่ได้ผิดแผกกัน

ฉะนั้น ที่เราพากันมาอบรมบ่มนิสัยอยู่นี้ พากันฟังธรรมบ้าง พากันสวดมนต์ทำวัตรบ้าง พากันนั่งสมาธิบ้าง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละมันขัดใจของเรา ขัดเพราะใจของเรามันมักง่าย เกียจคร้าน ไม่อยากทำอะไรให้กระทบกระทั่ง ให้ยากลำบากมันไม่อยากเอา มันไม่ทำ พวกเราทั้งหลายจึงมาอุตส่าห์อด ใช้ธรรมะคือความอดทน วิริยะคือความเพียร ฝ่าฟันพยายามทำมา อย่างกายของเรามันเคยสนุกคะนอง เคยทำไปต่างๆ นานา จะมารักษามันก็ยากลำบาก วาจาของเรา มันเคยพูดไม่ได้สังวรสำรวม ที่เรามาสังวรสำรวมจึงเป็นของยากลำบาก แต่ว่าถึงมันจะยากลำบากก็ช่างมัน เหมือนกับไม้ กว่าจะเอามาทำโต๊ะทำเตียงได้ มันยากลำบากก็ช่างมัน มันต้องผ่านตรงนั้น ถึงคราวเป็นโต๊ะเป็นเตียงได้ มันก็ต้องผ่านของหยาบๆ มา

เรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ ที่ท่านมีลูกศิษย์ลูกหาเป็นพระสงฆ์สาวกที่สัมฤทธิ์จิตไปแล้ว ก็ล้วนแต่เป็นปุถุชนมาบวชทั้งนั้น ปุถุชนเหมือนเรานี่แหละ มีอวัยวะแข้งขา มีหู มีตา มีโลภ มีโกรธ เหมือนกับเรา ลักษณะอะไรไม่ได้แปลกไปจากเราหรอก พระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน สาวกของท่านก็เหมือนกัน ทั้งหลายเหล่านี้แหละ เอาแต่ของที่ยังไม่เป็นมาทำให้เป็น ที่ยังไม่งามมาทำให้งาม ที่ยังใช้ไม่ได้มาทำให้ใช้ได้ ตลอดกระทั่งถึงเราทุกวันนี้ ก็เอาลูกชาวบ้านมาบวช เป็นพ่อไร่พ่อนา พ่อค้าพ่อขาย เคยยุ่งเหยิงมาในกามารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้นแหละ มาบวชในพระพุทธศาสนานี้ มาฝึกมาหัด ท่านฝึกได้หัดได้

ฉะนั้น จึงทำความเห็นเสียว่ามันเหมือนกับพวกเรา เป็นขันธ์เหมือนกัน มีกายเหมือนกัน มีเวทนาคือสุขทุกข์เหมือนกัน สัญญาความจำได้หมายรู้เหมือนกัน สังขาร วิญญาณ ความปรุงแต่งเหมือนกัน มีความรู้ดีรู้ชั่ว ทุกอย่างเหมือนกันหมด

ฉะนั้น เราก็อีกคนหนึ่ง ซึ่งมีสภาพอันเดียวกันกับรูปกับนามที่ท่านได้เป็นสาวกมาแล้ว ไม่ได้ผิดแผกอะไรกัน ท่านก็เป็นปุถุชนมาก่อนเหมือนกัน อันธพาลก็มี คนพาลก็มี ปุถุชนก็มี กัลยาณชนก็มี เหมือนกันกับเราไม่ได้ผิดแผกกัน ท่านเอาบุคคลอย่างนี้มาประพฤติปฏิบัติเพื่อสำเร็จมรรคผลได้ ทุกวันนี้ก็เอาคนอย่างนี้มาประพฤติปฏิบัติมาบำเพ็ญเหมือนกัน มาบำเพ็ญศีล บำเพ็ญสมาธิ บำเพ็ญปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เป็นชื่อของข้อปฏิบัติ เรามาปฏิบัติศีล ปฏิบัติสมาธิ ปฏิบัติปัญญา ก็คือมาปฏิบัติที่เรานี่แหละ เรามาปฏิบัติที่เรานี้ ถูก ถูกศีลอยู่นี่ ถูกสมาธิอยู่นี่ เพราะอะไร เพราะกายก็อยู่ที่เรานี้ ศีลนี้ก็แสดงถึงกายทุกชิ้นส่วน อวัยวะทุกชิ้นส่วนนี้ ท่านให้รักษา คำว่า "ศีล" นี้ท่านให้รักษากาย กายเราก็มีแล้วอย่างไรล่ะ เท้าก็มี มือก็มี มีแล้วกาย นี่คือที่รักษาศีล มันจะเป็นศีลเป็นธรรม คือมารักษาอยู่นี่ อันนี้มีแล้ว วาจาคือคำพูดของเรา พูดเท็จก็ดี พูดส่อเสียดก็ดี พูดคำหยาบก็ดี พูดเพ้อเจ้อก็ดี เหล่านี้แหละ กายก็ดี ฆ่าสัตว์ก็ดี ลักทรัพย์ก็ดี ประพฤติผิดในกามก็ดี นั่น พูดง่ายๆ ตามบัญญัติ มันก็อยู่กับเรานี้ทั้งหมด

มันมีอยู่แล้ว กายก็มี วาจาก็มีแล้ว มีอยู่กับเรานี่เอง ทีนี้เมื่อเรามาสำรวม คือเรามาดูการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ท่านดูกายหยาบๆ นะ ฆ่าสัตว์ก็คือเอาค้อนเอากำปั้นนี้ไปฆ่ามัน สัตว์น้อยสัตว์ใหญ่นั้นน่ะหยาบเหมือนที่เราเคยทำมาแล้ว แต่ก่อนเราเคยทำมา ไม่ได้รักษาศีล เราก็ทำมาละเมิดมา ไม่ได้สำรวมวาจา พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ คำเพ้อเจ้ออย่างนี้แหละ พูดเท็จก็คือพูดโกหกนั่นแหละ พูดคำหยาบก็คือพูดไปเรื่อย ไอ้หมู ไอ้หมา ฯลฯ พูดเพ้อเจ้อก็คือพูดเล่น สิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ พูดไปว่าไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เราเคยเล่นเคยพูดมาแล้วทุกอย่าง ไม่ได้สำรวม **การรักษาศีลก็คือมาดูกาย มาดูวาจาของเรานี้**

ใครจะเป็นคนดูล่ะทีนี้ จะเอาใครมาดู เวลาจะไปฆ่าสัตว์นั้น ใครเป็นคนรู้มือนั้นหรือเป็นผู้รู้ หรือใครรู้ จะไปขโมยของเขาอย่างนี้ ใครเป็นผู้รู้ หรือมือนั่นเป็นผู้รู้ อันนี้เราก็จะรู้จักละทีนี้ จะไปประพฤติผิดในกาม ใครเป็นผู้รู้ก่อน กายนี่หรือมันรู้ เราจะพูดเท็จอย่างนี้ ใครเป็นผู้รู้ก่อน เราจะพูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้ออย่างนี้ ใครรู้ก่อน

ปากนั่นหรือมันรู้ หรือคำพูดมันรู้ก่อน นั่น ให้พิจารณาดูซิ ใครมันรู้ก็เอาผู้นั้นแหละรักษามัน ใครเป็นผู้รู้ก็เอาผู้นั้นแหละดู ผู้ใดรู้จัก ผู้ใดรู้ เอาผู้นั้นรักษา เอาผู้ที่มันพาผู้อื่นทำนั่นแหละ มันพาทำดี มันพาทำชั่ว เอาผู้ที่มันพาทำนั่นมารักษา จับโจรนั่นแหละมาเป็นผู้ใหญ่บ้าน มาเป็นกำนัน จับตัวนี้แหละมารักษาหมู่คณะ เอามันนั่นแหละมาดูมาพิจารณา

ท่านว่าให้รักษากาย ใครเป็นผู้รักษา กายมันไม่รู้จักอะไรนะ กายน่ะเดินไปเหยียบไป ไปทั่ว มือนี้ก็เหมือนกัน มันไม่รู้จักอะไร มันจะจับนั่นแตะนี่ มีผู้บอกมันจึงทำ จับอันนั้น จับแล้ววาง มันก็วางอันนั้น เอาอันโน้นอีก มันก็ทิ้ง อันนี้เอาอันนั้นต้องมีผู้บอกทั้งนั้น มันไม่รู้จักอะไรหรอก ต้องผู้อื่นบอกผู้อื่นสั่ง ปากของเราก็เหมือนกันมันจะโกหก มันจะซื่อสัตย์สุจริต มันจะพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบทั้งหลายเหล่านี้แหละ มันมีผู้บอกทั้งนั้น

ฉะนั้น **การปฏิบัติจึงต้องตั้ง "สติ" คือความระลึกได้ไว้ในผู้รู้** ผู้ที่มันรู้จักนั้นให้ลักของเขา ให้ฆ่าสัตว์ ให้ผิดในกาม ให้พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดเล่นพูดหัว ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ผู้รู้พาให้พูด นี่มันมีที่อยู่ อยู่ที่นั่น เอาความรู้หรือเอาสติคือความระลึกได้เสมอ ไว้กับผู้รู้นั้นแหละ ให้ผู้นั้นรักษา คือ "รู้" นั่นเอง ท่านจึงบัญญัติไว้หยาบๆ ฆ่าสัตว์เป็นบาป ผิดศีล ลักทรัพย์ก็ผิด ประพฤติผิดในกามผิดพูดเท็จผิด พูดคำหยาบพูดเพ้อเจ้อผิด เราจำไว้ อันนี้เป็นบัญญัติของท่าน อาญาของพระพุทธเจ้า ทีนี้เราก็มาระวัง ผู้ที่เคยละเมิดมาแล้ว เคยสั่งเรา เมื่อก่อนมันเคยสั่งเราเคยสั่งให้ฆ่าสัตว์ ให้ลักทรัพย์ ให้ประพฤติผิดในกาม ให้พูดเท็จ พูดส่อเสียดพูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดไม่ได้สังวรสำรวมต่างๆ ร้องรำทำเพลง ผิวปาก ดีดตีสีซอทั้งหลาย เหล่านี้แหละ ผู้ใดเป็นผู้สั่ง กลับมาให้ผู้นั้นเป็นผู้รักษาเลย เอาสติคือความรู้สึกนั้นระลึก ให้มันสำรวมอย่างนั้น ให้หมั่นรักษาตัวเอง รักษาให้ดี ถ้ามันรักษาได้นะ

กายก็รักษาไม่ยาก เพราะอยู่ใต้ปกครองของจิต วาจาก็รักษาไม่ยากเพราะอยู่ใต้ปกครองของจิต ฉะนั้น การรักษาศีลคือการรักษากายวาจานี้ เป็นของไม่ยาก เรามา

ทำความรู้สึกทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าการยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ วาระของเรา ก่อนที่จะทำอะไรให้รู้ก่อนเลย ก่อนที่จะพูดจะจาอะไรก็ให้รู้ก่อน อย่าให้ทำก่อน พูดก่อน ให้รู้เสียก่อน จึงพูดจึงทำ ให้มีสติคือความระลึกได้ก่อนที่จะทำจะพูดอะไรก็ช่าง ต้องให้ระลึกได้เสียก่อน

มาหัดสิ่งนี้ให้คล่องแคล่ว หัดให้เท่าทันคล่องแคล่วระลึกได้ ระลึกได้แล้วจึงทำ ระลึกได้แล้วจึงพูดจึงจา มาตั้งสติไว้ในใจอย่างนี้แหละ ให้ผู้รู้อันนี้เอง เอาผู้รู้รักษาตัวเอง เพราะมันเป็นผู้ทำเอง มันเป็นผู้ทำ จะให้ผู้อื่นมารักษาไม่ได้ ต้องให้มันรักษามันเอง ถ้ามันไม่รักษามันเองก็ไม่ได้ นี่ ท่านถึงว่า การรักษาศีลนี้รักษาไม่ยาก คือมารักษาเจ้าของนี่แหละ ทีนี้ถ้าหากว่าโทษทั้งหลายทั้งปวงมันจะเกิดขึ้นทางกายทางวาจาของเรา ถ้าหากว่ามีสติอยู่ มันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่เราก็รู้จัก รู้จักผิด รู้จักถูก เพราะฉะนั้น นี่คือการรักษาศีล การรักษาศีลนี้ขึ้นอยู่กับเรา กายวาจาอันนี้เป็นเบื้องแรก

ถ้าเรารักษากาย รักษาวาจาได้ งาม สวยงาม สบาย จรรยามารยาทต่างๆ นานา การไปการมา การพูดจา งามเลย งามอยู่ในลักษณะนั้น มันงาม คือมีผู้ดัดแปลง มีผู้รักษา มีผู้พิจารณาอยู่อย่างนั้น เปรียบคล้ายกับบ้านหรือศาลาหรือกุฏิของเรา มีผู้กวาด มีผู้รักษาอยู่เสมอ ตัวกุฏิก็งาม ลานกุฏิก็งาม ไม่เศร้าหมองก็เพราะมีคนรักษาอยู่ มันจึงสวยได้ งามได้ กายวาจาของเราก็เช่นกัน ถ้ามีคนรักษามันก็งาม ความชั่วช้าลามกสกปรกเกิดขึ้นมาไม่ได้ มันงาม *อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปริโยสานกัลยาณัง* งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในเบื้องปลาย หรือไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในเบื้องปลาย นี่คืออะไร คือ ศีลหนึ่ง สมาธิหนึ่ง ปัญญาหนึ่ง มันงาม เบื้องต้นก็งาม ถ้างามเบื้องต้น เบื้องกลางก็งาม นี่ถ้าหากว่าเราสังวรสำรวมได้ตามสบาย ระวังอยู่เสมอๆ จนใจของเรานั้นตั้งมั่นอยู่ในการรักษา ในการสังวรสำรวม ใฝ่ใจอยู่เสมอ มั่นอยู่อย่างนั้นแหละ **อาการที่มั่นอยู่ในข้อวัตร มั่นอยู่ในการสังวรสำรวมทั้งหลายเหล่านี้ อาการอย่างนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "สมาธิ"**

อาการที่สำรวม รักษากายไว้ รักษาวาจาไว้ รักษาอะไรต่างๆ ทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นมันรักษาไว้ อาการที่รักษาอยู่เสมอๆ อย่างนี้ สำรวมอยู่อย่างนี้ท่านเรียกว่า "ศีล" อาการ

ที่มั่นในการสังวรสำรวมอยู่นั้น ใช้ชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า "สมาธิ" คือความตั้งใจมั่น มั่นอยู่ในอารมณ์นั้น มั่นอยู่ในอารมณ์นี้ สังวรสำรวมอยู่เสมอเลยทีเดียว อาการนี้เรียกว่า สมาธิ สมาธิอันนี้เป็นสมาธิชั้นนอก แต่ว่ามันก็มีอยู่ข้างใน อันนี้ก็ให้มีไว้ มันต้องมีอย่างนี้เสียก่อน

เมื่อมันมั่นในสิ่งเหล่านี้แล้ว มีศีลแล้ว มีสมาธิแล้ว อาการพินิจพิจารณาสิ่งที่มันจะผิดสิ่งที่มันจะถูก ถูกไหมหนอ ผิดไหมหนอ ใช่ไหมหนอ ทั้งหลายเหล่านี้ อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา รูปมากระทบ เสียงมากระทบ กลิ่นมากระทบ โผฏฐัพพะมากระทบ ธรรมารมณ์มากระทบ ทั้งหลายเหล่านี้ ผู้รู้จะเกิดขึ้นเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ชอบใจบ้าง รู้จักอารมณ์ดีบ้าง อารมณ์ไม่ดีบ้าง ทั้งหลายเหล่านี้แหละ จะได้เห็นหลายๆ อย่าง ถ้าเราสำรวมแล้วนะ จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่างที่ผ่านเข้ามา มันแสดงปฏิกิริยาขึ้นทางจิตทางผู้รู้ มันจะได้รับการพิจารณา อาการที่มันสำรวมอยู่แล้วและก็มั่นอยู่ในความสังวรสำรวม อะไรผ่านมาในที่นั้นมันจะแสดงปฏิกิริยาขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันใดมันผิดหรือมันถูก ดีชั่วประการใด อาการเหล่านี้เกิดขึ้นมา **ความเลือกเฟ้นความรู้ทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้แหละที่ว่าเป็น "ปัญญาบางๆ"** ปัญญาอันนี้ก็มีอยู่ในใจของเรานี้ทั้งหมด อาการนี้ท่านเรียกว่าศีล เรียกว่าสมาธิ เรียกว่าปัญญา อันนี้เป็นเบื้องต้นเกิดขึ้นมาก่อน

ต่อไปมันจะเกิดเป็นความยึดมั่นหมายมั่นขึ้นมา ยึดความดีล่ะทีนี้ กลัวจิตจะตกบกพร่องต่างๆ กลัวสมาธิจะถูกทำลาย จะเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมา รักมาก ถนอมมาก ขยันมาก หมั่นเพียรมาก ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ หวาดกลัว สะดุ้ง เห็นคนนั้นทำผิด ทำไม่ดีมารู้ไปหมดล่ะ ทั้งหลายเหล่านี้ มันหลง นี่ศีลขั้นหนึ่ง สมาธิขั้นหนึ่ง ปัญญาขั้นหนึ่ง ชั้นนอก เพราะเห็นตามอาญาของพระพุทธเจ้าของเรา อันนี้เป็นเบื้องแรก ต้องตั้งอยู่ในใจ ต้องมีอยู่ในใจ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นในจิต เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นเอามาก จนกระทั่งไปทางไหน เห็นใครทำอะไรผิดหูผิดตาไปเสียหมด เกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาก็ได้สงสัยลังเลต่างๆ นานา

การจับผิดจับถูก คือ มันทำมากเกินไป แต่ก็ช่างมันเสียก่อน ให้เอาให้มากเสียก่อนพวกนี้ ให้รักษากาย วาจา รักษาจิตเสียก่อน ให้มากๆ ไว้ ไม่เป็นไรพวกนี้ นี่เรียกว่าศีลชั้นหนึ่ง ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี มีหมด ศีลชั้นนี้ถ้าเรียกว่าบารมีก็เป็น "ทานบารมี" หรือ "ศีลบารมี" มีอยู่อีกต่างหาก ก็ออกจากอันเดียวนี่เอง คือมันละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านี้ กลั่นเอาความละเอียดออกจากของหยาบนี่แหละ ไม่ใช่อื่นไกลอะไร

ทีนี้เมื่อได้หลักอย่างนี้ ปฏิบัติไว้ในใจของเราเป็นเบื้องแรก จะรู้สึกว่าอายกลัวอยู่ที่ลับก็ดี ที่แจ้งก็ดี ใจมันกลัวจริงๆ สยดสยองอยู่เสมอเลยทีเดียว จิตใจนั้นเอาเป็นอารมณ์อยู่เสมอในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เอาความผิดความถูก สังวรสำรวมกายวาจาเป็นอารมณ์มั่นอยู่อย่างนี้แหละ ยึดมั่นถือมั่นจริงๆ มันเลยเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาอันนี้ในข้อบัญญัตินะ

ทีนี้เมื่อเราทำไปรักษาไป ประพฤติปฏิบัติไปเรื่อยๆ อาการนั้นเต็มอยู่ในใจของเราแต่ว่าศีลขั้นนี้ สมาธิขั้นนี้ ปัญญาขั้นนี้ยังไม่เป็นองค์ฌานหรอก พวกนี้ค่อนข้างหยาบแต่ว่ามันเป็นของละเอียด ละเอียดของหยาบ ละเอียดของปุถุชน เราซึ่งไม่เคยทำ ไม่เคยรักษา ไม่เคยภาวนา ไม่เคยปฏิบัติ เท่านี้ก็เป็นของละเอียดแล้ว เหมือนกับเงินสิบบาทหรือห้าบาท มีความหมายแก่คนจน ถ้าคนมีเงินล้านเงินแสนแล้ว เงินห้าบาทสิบบาทไม่มีความหมาย มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ถ้าเป็นคนจนอยากได้ เงินบาทสองบาทก็มีความหมายแก่คนจนคนไม่มี ถึงโทษขนาดที่เราละได้อย่างหยาบๆ เป็นต้น ก็มีความหมายแก่ปุถุชนผู้ไม่เคยได้ละได้ทำมา ก็ยังมีความภูมิใจอย่างเต็มขั้นบริบูรณ์ในขั้นนี้

อันนี้จะเห็นเอง ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องมีอยู่ในใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่า เราเดินศีลเดินสมาธิ เดินปัญญา ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ขาดจากกันไม่ได้ เมื่อศีลดี ความมั่นก็มั่นขึ้นมา ปัญญาก็ยิ่งกล้าขึ้นมา ทั้งหลายเหล่านี้แหละ กลับเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันอยู่เรียกว่า การประพฤติปฏิบัติเรื่อยๆ ทำเรื่อยๆ ไป เป็นสัมมาปฏิปทา ไม่ได้ขาด

ฉะนั้น ถ้าหากเราทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นหนทาง เข้าหนทางดำเนิน เป็นเบื้องแรกเลยทีเดียว อันนี้เป็นขั้นหยาบๆ เป็นของรักษาได้ยากสักหน่อย ทีนี้ถ้าหากว่ามัน

ละเอียดเข้าไปนะ ศีล สมาธิ ปัญญานี่ ก็ออกจากอันเดียวกัน คล้ายกับมันกลั่นออกจากอันเดียวกัน เหมือนกับต้นมะพร้าวเรานี่แหละ พูดง่ายๆ ต้นมะพร้าวของเรานี่นะ มันดูดเอาน้ำธรรมชาติขึ้นไป น้ำธรรมชาติขึ้นไปตามลำต้นของมัน แต่ไปถึงลูกมะพร้าวเกิดหวาน เป็นน้ำสะอาด แต่ก็น้ำพวกนี้แหละ อาศัยน้ำพวกนี้ อาศัยลำต้นพวกนี้ อาศัยน้ำอาศัยดินหยาบๆ นี่แหละ ดูดขึ้นไป กลั่นขึ้นไป พอไปถึงลูกมะพร้าว กลายเป็นน้ำสะอาดยิ่งกว่านี้ หวานอีกด้วย

ฉันใด ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มรรคของเรานี้ หยาบเหมือนกัน แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามาพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้มันละเอียดขึ้นไปๆ แล้ว สิ่งเหล่านี้มันก็หายจากหยาบไปละเอียด ละเอียดไปๆ ทีนี้การรักษาก็แคบเข้ามา แคบเข้ามา ง่าย ใกล้เข้ามาหาเจ้าของ ไม่ผิดไปมากละทีนี้ ไม่ผิดไปมากมาย เพียงแค่เรื่องใดมากระทบขึ้นในใจเรานี้มีอาการสงสัยเกิดขึ้น เช่นว่า การทำอย่างนี้ผิดหรือถูก หรือพูดอย่างนี้ถูกไหมหนอพูดอย่างนี้ผิดไหมหนอ อย่างนี้เป็นต้น ก็เลิก มันใกล้เข้ามา ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ เรื่อยๆ เข้ามา เรื่องสมาธิมันก็ยิ่งมั่นเข้ามา เรื่องปัญญาก็ยิ่งมองเห็นได้ง่าย ผลที่สุดก็เห็น "จิตกับอารมณ์" ไม่ได้แยกไปถึงกายวาจา ไม่ได้แยกถึงอะไรทั้งนั้น พูดถึงกายกับจิต

ทีนี้พูดถึงกายกับจิต พูดถึงอารมณ์กับจิต เรื่องกายกับจิตมันอาศัยซึ่งกันและกันเห็นผู้บังคับกายคือจิต กายจะเป็นไปได้ก็เพราะจิต ทีนี้จิตนั้นก่อนที่จะบังคับกายมันก็อาศัยอารมณ์มากระทบจิต แล้วอารมณ์ก็บังคับ ทีนี้เมื่อเราพิจารณาเรื่อยๆ เข้าไปนะความแยบคายมันจะค่อยๆ เกิดขึ้น ผลที่สุดแล้วมันจะมีจิตกับอารมณ์ คือกายนี้ที่เป็นรูป มันก็เป็นอรูปไป มันไม่มาลูบคลำรูปอันนี้ มันเอาอาการของรูปนี้เข้าไปเป็นอรูปเป็นอารมณ์มากระทบกันเข้ากับจิต ผลที่สุดก็เป็นจิตกับอารมณ์ อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมากับจิตของเรา นั่น จิตของเรา

ทีนี้เราจะหยั่งถึงธรรมชาติของจิต จิตของเราไม่มีเรื่องราวอะไรเหมือนกับเศษผ้าหรือธงที่เขาเหน็บไว้ปลายไม้อย่างนั้นแหละ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือเหมือนใบไม้ตามธรรมชาติ อยู่นิ่งๆ ไม่มีอะไร ที่ใบไม้มันไหวกวัดแกว่งเพราะลมมาพัดต่างหาก ธรรมชาติของใบไม้มันอยู่นิ่งๆ ไม่เป็นอะไร ไม่ได้ทำอะไรกับใคร ที่มันไหวไปมาเพราะมีอะไรมา

กระทบต่างหาก เช่น ลมมากระทบเป็นต้น มันก็กวัดแกว่งไปมา ธรรมชาติของจิตก็เหมือนกัน ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่ให้โทษผู้ใด มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นสภาวะอันบริสุทธิ์ ใสสะอาดจริงๆ อยู่ด้วยความสงบ ไม่มีความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีเวทนาใดๆ นี่สภาพจิตจริงๆ เป็นอย่างนั้น

ทีนี้เรามาปฏิบัติก็เพื่อค้นเข้าไป พิจารณาเข้าไป ค้นเข้าไปจนถึงจิตอันเดิม จิตเดิมที่เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์นั้นคือจิตที่ไม่มีอะไร ไม่มีอารมณ์อะไรที่จะผ่านมา คือไม่ได้วิ่งไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ได้ติดอันนั้น ไม่ได้ติดอันนี้ ไม่ได้สุขทางนั้น สุขทางนี้ ไม่ได้ดีใจกับสิ่งนั้น เสียใจกับสิ่งนี้ แต่จิตเป็นผู้รู้อยู่เสมอ เป็นผู้รู้เรื่องราวทั้งหลาย เมื่อจิตเป็นอย่างนี้แล้ว อารมณ์ทั้งหลายที่มาพัด อารมณ์ดีก็ดี อารมณ์ชั่วก็ดี อารมณ์ทั้งหลายมาพัดมาไตร่ตรองเข้าไปก็ดี จิตมีความรู้สึกอย่างนั้น จิตอันนี้ไม่เป็นอะไร คือไม่ได้หวั่นไหว เพราะอะไร เพราะจิตนั้นรู้ตัว จิตนั้นสร้างความอิสระไว้ในตัวของมัน มันถึงสภาพของมัน ถึงสภาพอันเดิมของมัน

ทำไมมันถึงสร้างสภาพอันเดิมไว้ได้ คือผู้รู้พิจารณาอย่างแยบคายแล้วว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเป็นอาการทางธาตุอันหนึ่ง ไม่ได้มีใครทำอะไรใคร เหมือนกับสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมาอย่างนั้นแหละ เกิดขึ้นมามันก็สักแต่ว่าสุข มันก็สักแต่ว่าทุกข์ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ *สุข* จิตก็ไม่ได้เป็นเจ้าของ *ทุกข์* จิตก็ไม่ได้เป็นเจ้าของ ดูเอานั่น มันไม่ใช่เรื่องของจิตจะเอา มันคนละเรื่องคนละอย่าง สุขก็สักแต่ว่าสุขเฉยๆ ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์เฉยๆ ท่านเป็นผู้รู้เท่านั้น

แต่ก่อนนี้ เมื่อโลภะ โทสะ โมหะ มีมูลแล้วนะ พอเห็นก็รับเลย สุขก็เอา ทุกข์ก็เอาเข้าไปเสวย เราเป็นสุขเราเป็นทุกข์ไม่หยุดไม่หย่อน นั่นจิตยังไม่ทันรู้ตัว ยังไม่สว่างไสว ไม่มีอิสระ จิตไปตามอารมณ์ จิตไปตามอารมณ์คือจิตเป็นอนาถา ได้อารมณ์ดีก็ดีไปด้วย มันลืมเจ้าของ เจ้าของเดิมนั้นเป็นของที่ไม่ดี ไม่ชั่ว นี่อันเดิมของมัน ถ้าจิตดีก็ดีไปด้วย นั่นคือมันหลง ถ้าจิตไม่ดีก็ไม่ดีไปด้วย จิตทุกข์ก็ทุกข์ไปด้วย จิตสุขก็สุขไปด้วย ทีนี้เลยเป็นโลก อารมณ์มันเป็นโลก ติดไปกับโลก ให้เกิดสุข ให้เกิดทุกข์ ให้เกิดดีให้เกิดชั่ว ให้เกิดทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นไปในของไม่แน่นอน ถ้า

ออกจากจิตอันเดิมแล้วก็ไม่แน่นอนเลย มีแต่เกิดมีแต่ตาย มีแต่หวั่นไหว มีแต่ทุกข์ยากลำบากตลอดสิ้นกาลนาน ไม่มีทางสิ้นสุดจบลงสักที มันเป็นตัววัฏฏะทั้งนั้น

เมื่อเราพิจารณาอย่างแยบคาย มันก็ต้องเป็นไปตามที่มันเคยเป็น จิตนั้นไม่มีอะไร มันเป็นเพราะเรายึด อย่างเช่น คำนินทาหรือสรรเสริญของมนุษย์ทั้งหลาย อย่างเขาว่าคุณชั่วอย่างนี้แหละ ทำไมเราจึงเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะเข้าใจว่าเขาว่า มันเลยไปหยิบเอามาใส่ใจ การที่ไปหยิบไปรับรู้มาอย่างนั้น รู้ไม่เท่าทันแล้วไปจับมา ความรู้สึกอันนั้นแหละเรียกว่า เอามาแทงเจ้าของอุปาทาน เมื่อมาแทงแล้ว ทีนี้มันก็เป็นภพ เป็นภพที่จะให้เกิดชาติ คำพูดบางสิ่งบางอย่าง ถ้าเราไม่รับรู้มันเสีย สักแต่ว่าเป็นเสียงอย่างนั้นมันก็ไม่มีอะไร อย่างเขมรเขามาด่าเราอย่างนี้ เราก็ได้ยินอยู่ สักแต่ว่าเสียงเสียงเขมรเฉยๆ สักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่รู้จักความหมายว่าเขาด่าเรา จิตมันไม่รับ อย่างนี้ก็สบาย หรือพวกญวนพวกภาษาต่างๆ เขามาด่าเราอย่างนี้ เราก็ได้ยินแต่เสียงเฉยๆ ก็สบาย มันไม่รับเอาเข้ามาแทงจิต จิตอันนี้ พูดถึงการเกิดและดับของจิตนี้ รู้เรื่องกันง่าย เมื่อเรามาพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จิตก็ค่อยๆ ละเอียดขึ้น เพราะมันผ่านความหยาบมาแล้ว

เรื่องสมาธิ คือความตั้งใจมั่น จิตยิ่งมั่นเข้ามา ยิ่งมั่นหมายเข้ามา ยิ่งพิจารณาเข้ามายิ่งแน่เข้ามา มั่นจริงๆ ว่าจิตนี้ไม่เป็นไปกับใคร จิตอย่างนี้เชื่อแน่จริงๆ ก็ไม่เป็นไปกับใคร ไม่เป็นไปกับอารมณ์ **อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต ที่จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นดีเป็นชั่ว เพราะจิตหลงอารมณ์ ถ้าไม่หลงอารมณ์แล้วไม่เป็นอะไร จิตนี้ไม่ได้หวั่นไหว สภาวะอันนี้เรียกว่าเป็นสภาพรู้อันหนึ่ง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นเป็นอาการของธาตุทั้งหมด เกิดแล้วก็ดับไปเฉยๆ อย่างนี้**

ถึงแม้เรามีความรู้สึกอย่างนี้ แต่ยังละไม่ได้ก็มีนะ การละได้หรือละไม่ได้ก็ช่างมันเถิด ให้มีความรู้หรือมีความหมายไว้อย่างนี้เสียก่อนในเบื้องแรกของจิต เราค่อยพยายามเข่นฆ่าเข้าไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จิตถอยออกมา พระบรมศาสดาหรือคัมภีร์ท่านกล่าวว่าเป็น “โคตรภูจิต” โคตรภูจิตนี้ คือจิตมันจะข้ามโคตรจิตของปุถุชนย่างเข้าไปหาอริยชน ซึ่งเป็นมนุษย์ปุถุชนเรานี่เอง มี “โคตรภูบุคคล” พอก้าวเข้าไปถึงจิต

พระนิพพาน แต่ไปไม่ได้ ถอยออกมาปฏิบัติขั้นหนึ่ง ถ้าเป็นคนก็เหมือนคนเดินข้ามห้วย ขาข้างหนึ่งอยู่ฟากห้วยทางนี้ อีกขาหนึ่งอยู่ฟากห้วยทางโน้น เข้าใจแล้วล่ะว่า ห้วยฝั่งทางโน้นก็มี ฝั่งทางนี้ก็มี แต่ไปไม่ได้ ถอนมา ที่บุรุษผู้นั้นเข้าใจว่า ฝั่งทางโน้นก็มี ฝั่งทางนี้ก็มี นี่คือโคตรภูบุคคล หรือโคตรภูจิต แปลว่า รู้เข้าไป แต่ไปยังไม่ได้ ถอนกลับมา

เมื่อรู้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ มาดำเนินไปสร้างบารมีไป มาบำเพ็ญเข้าไป เห็นว่ามันแน่นอน มันเป็นอย่างนั้น จะต้องตรงไปทางนั้น พูดง่ายๆ สภาพที่เราพากันมาประพฤติปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ ถ้าพิจารณาตามเรื่องราวจริงๆ แล้ว มันมีหนทางที่จะต้องไป คือ เรารู้หนทางในเบื้องแรกว่า ความดีใจหรือเสียใจไม่ใช่หนทางที่เราจะเดิน เราต้องรู้จักอย่างนี้ ซึ่งก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะถ้าไปดีใจ มันก็ไม่ใช่ทาง เกิดทุกข์ได้ ไปเสียใจก็เกิดทุกข์ได้ นั่นคือเราคิดได้อย่างนี้แต่ว่ายังละไม่ได้

ทีนี้ตรงไหนที่มันถูก ให้นำเอาความดีใจและเสียใจไว้สองข้าง พยายามเดินตรงกลาง เอาติดไว้เท่านั้น อันนี้ถูกหนทาง เรากำหนดรู้อยู่แต่ยังทำไม่ได้ ถ้าติดสุขหรือทุกข์ เราก็รู้จักอยู่เสมอว่ามันติด เมื่อนั้นแหละเราจะถูกได้ เมื่อจิตติดสุขอยู่อย่างนี้ก็ไม่ได้สรรเสริญมัน เมื่อจิตติดทุกข์ก็ไม่ได้ดูถูกมัน เราจะได้ดูมันล่ะทีนี้ สุขก็ผิด ทุกข์ก็ผิด เข้าใจอยู่ว่ามันไม่ใช่หนทาง รู้น่ะรู้อยู่ แต่ยังละไม่ได้ ยังละไม่ได้แต่รู้อยู่ รู้แล้วไม่ได้สรรเสริญสุข ไม่ได้สรรเสริญทุกข์ ไม่ได้สรรเสริญทางทั้งสองนั้น ไม่ได้สงสัย รู้ว่าไม่ใช่หนทางเหมือนกัน ทางนี้ก็ไม่ใช่ ทางนั้นก็ไม่ใช่ เอาทางกลางนี่เป็นอารมณ์อยู่เสมอเลยทีเดียว ถ้าหากจิตพ้นจากทุกข์สุขเมื่อใดแล้ว จะเกิดอันนี้ขึ้นเป็นหนทาง

ใจเราย่องเข้าไปรู้เสียแล้ว แต่ว่าไปเลยไม่ได้ ถอนออกมาปฏิบัติ เมื่อสุขเกิดขึ้นมามันติด ให้เอาสุขนั้นขึ้นมาพิจารณา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันติด ก็ให้เอาทุกข์นั้นขึ้นมาพิจารณา จนมันรู้เท่าความสุขเมื่อใด จนมันรู้เท่าความทุกข์เมื่อใดนั่นเอง มันจึงจะวางสุขมันจึงจะวางทุกข์ วางดีใจนี้ วางเสียใจนี้ วางโลกทั้งหลายเหล่านี้ เป็น “โลกวิทู” ได้ เมื่อตัวผู้รู้มันวางได้เมื่อใด มันก็ลงที่นั่นเลย ทำไมมันถึงลงที่นั่น เพราะมันเดินเข้าไปแล้ว ที่นั่นมันรู้แล้ว แต่มันไปไม่ได้ เมื่อจิตติดสุขติดทุกข์ก็ไม่หลงมัน พยายาม

คุ้ยออก พยายามเขี่ยออกเสมอ อันนี้อยู่ตรงระดับเป็น **"พระโยคาวจร"** ผู้เดินทางยังไม่ถึงที่

อาการเหล่านี้เพ่งดูในขณะจิตของเจ้าของ ไม่ต้องสอบสวนอารมณ์อะไรเลยทีเดียว เมื่อมันติดอยู่ในทั้งสองอย่างนี้ ให้รู้เสียว่าอันนี้มันผิดอยู่แน่ๆ ทั้งสองอย่าง มันติดอยู่ในโลกนั่นเอง สุขก็ติดอยู่ในโลก ทุกข์ก็ติดอยู่ในโลก นั่นมันติดอยู่ในโลก โลกมันตั้งขึ้นได้ก็เพราะไม่รู้เท่าทันนั่นแหละ ไม่ใช่เกิดจากอะไรอื่น เพราะไม่รู้เท่าทันมัน ก็เข้าไปหมายไปปรุงไปแต่ง เป็นสังขารเลยนั่น มันสนุกอยู่ตรงนี้แหละ การปฏิบัติติดตัวไหนมันก็กระหน่ำอยู่ไม่วาง ติดสุขมันก็กระหน่ำสุขเลย จิตของเราไม่ได้ปล่อยตัว ติดทุกข์อย่างนี้มันจับบึ่งเลย พิจารณาเลย มันจะเข้าด้ายเข้าเข็ม มันไม่วางหรอกอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ มันไม่มาต้านทานได้หรอก ถึงแม้มันผิด รู้จักว่าผิด จิตไม่ได้ประมาท จิตใหญ่ๆ นั้นไม่ได้ประมาท

คล้ายกับว่าเราเดินเข้าไปเหยียบหนาม เราไม่อยากเหยียบหรอกหนาม ระวังเต็มที่แต่มันเหยียบไป เหยียบแล้วพอใจไหม ก็ไม่พอใจ เมื่อเรารู้จักหนทางแล้ว ว่าอันนี้มันเป็นโลก อันนี้มันเป็นทุกข์ อันนี้มันเป็นตัววัฏฏะ เรารู้จัก แต่ว่ามันเหยียบเข้าไปเสียมันก็ไปกับความสุขความทุกข์ คือความดีใจเสียใจอย่างนี้เป็นต้น แต่มันก็ยังไม่พอใจนะ มันพยายามทำลายสิ่งเหล่านี้ออก ทำลายโลกออกจากใจอยู่เสมอเลยทีเดียว จิตขณะนี้แหละ สร้างอยู่นี่น่ะ ปฏิบัติตรงนี้ สร้างอยู่นี่ บำเพ็ญอยู่นี่

นี่เรื่องทำความเพียร เรื่องปฏิบัติ มันสนทนาอยู่อย่างนี้ พิจารณาอยู่อย่างนี้ เรื่องข้างในของมัน สิ่งเหล่านี้เมื่อมันถอนโลกแล้ว มันก็ค่อยขยับตัวเข้าไปเรื่อยๆ ทีนี้ผู้รู้ทั้งหลายเหล่านี้แหละ เมื่อรู้แล้ว รู้อยู่เฉยๆ รู้เท่าทัน รู้แจ้ง ไม่รับส่วนกับผู้ใด ไม่รับเป็นทาสใคร ไม่รับส่วนกับใคร รู้แล้วไม่เอา รู้แล้ววาง รู้แล้วละ สุขก็มีอยู่เหมือนกัน ทุกข์ก็มีอยู่เหมือนกัน อะไรก็มีอยู่เหมือนกัน แต่ไม่เอา

เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็รู้จักแล้ว เออ จิตเป็นอย่างนี้ อารมณ์เป็นอย่างนี้ จิตพรากจากอารมณ์ อารมณ์พรากจากจิต จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ ถ้ารู้จักสิ่งทั้งสอง

เหล่านี้แล้ว เข้ากันเมื่อใดเราก็รู้มันเมื่อนั้น เมื่อจิตประสบกับอารมณ์เมื่อใดก็รู้เมื่อนั้น **เมื่อการปฏิบัติของพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย ขณะยืน หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนนั้น มีความรู้สึกอยู่อย่างนี้เสมอแล้ว อันนี้ท่านเรียกว่า "ผู้ปฏิบัติปฏิปทาเป็นวงกลม" เป็นสัมมาปฏิปทา** ลืมตัวไม่ได้ ลืมไม่ได้ ไม่ใช่ดูแต่ของหยาบ ดูของละเอียดข้างใน ข้างนอกมันวางเอาไว้ ทีนี้ก็ดูแต่กายกับจิต ดูแต่อารมณ์กับจิตนี้ ดูมันเกิด ดูมันดับ ดูเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิดขึ้นมา ดับเกิด เกิดดับ ดับแล้วเกิด เกิดแล้วดับ ผลที่สุดก็ดูแต่ความดับเท่านั้นล่ะทีนี้ *ขะยะวะยัง* ความสิ้นไปเสื่อมไปเป็นธรรมดาของมัน เป็นขะยะวะยัง จิตใจเมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ จิตไม่ไปสืบสาวเอาอะไรหรอก มันจะทันของมันล่ะทีนี้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น รู้ก็สักแต่ว่ารู้ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้ปรุงไม่ได้ อันนี้แต่งไม่ได้

ฉะนั้น การปฏิบัติของเราอย่าไปมัวงมมัน อย่าไปสงสัย การรักษาศีลของเราก็เหมือนกัน เหมือนกับที่ว่ามานี้ล่ะ พิจารณาดูซิว่า มันผิดหรือไม่ผิด ดูแล้วเลิก อย่าไปสงสัย การทำสมาธิก็เหมือนกัน ทำสงบไป...สงบไป ทำไปๆ สงบไป มันจะคิดก็ช่างมัน ให้เรารู้จักเรื่องของมัน บางคนนะอยากให้สงบแต่ไม่รู้จักความสงบ ไม่รู้จักความสงบจิต ความสงบนั้นมี ๒ อย่าง สงบเรื่องสมาธิอันหนึ่ง สงบเรื่องปัญญาอันหนึ่ง

สงบเรื่องสมาธินี่หลง หลงมากๆ เลย สงบเรื่องสมาธินี่คือปราศจากอารมณ์มันจึงสงบ ไม่มีอารมณ์มันก็สงบ ก็ติดสุขล่ะทีนี้ แต่เมื่อถูกอารมณ์ก็งอเลย กลัว กลัวอารมณ์ กลัวสุข กลัวทุกข์ กลัวนินทา กลัวสรรเสริญ กลัวรูป กลัวเสียง กลัวกลิ่น กลัวรส สมาธินี่กลัวหมด ถึงได้ไม่อยากออกมากับเขา ถ้าคนที่มีสมาธิแบบนี้ อยู่แต่ในถ้ำนั่น เสวยสุขอยู่ไม่อยากออกมา ที่ไหนมันสงบก็ไปซุกไปซ่อนอยู่อย่างนั้น ทุกข์มากนะ สมาธิแบบนี้ ออกมาอยู่กับผู้อื่นเขาไม่ได้ มาดูรูปไม่ได้ ได้ยินเสียงไม่ได้ มารับอะไรไม่ได้ ต้องไปอยู่เงียบๆ อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใครเขาไปพูดไปจา สถานที่ต้องสงบ

สงบอย่างนี้ใช้ไม่ได้ สงบขั้นนั้นแล้วให้เลิก ถอนออกมา พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บอกให้ทำอย่างนั้น ถ้าทำอย่างนั้นแล้วให้เลิก ถ้ามันสงบแล้ว เอามาพิจารณา เอาตัวสงบมาพิจารณา เอามาต่อกับอารมณ์ เอามาพิจารณา รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี

โผฏฐัพพะพวกนี้ ธรรมารมณ์พวกนี้ เอาออกมาเสียก่อน เอาตัวความสงบนั้นมาพิจารณา เป็นต้นว่ามาพิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อะไรต่างๆ เหล่านี้ พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาโลกทั้งสิ้นทั้งปวงนี่เอง เอามาพิจารณา แล้วถึงคราวให้สงบ ก็นั่งสมาธิให้สงบเข้าไป แล้วก็มาพิจารณา ให้มาหัดให้มาฟอก เอามาต่อสู้ มีความรู้แล้ว เอามาต่อสู้ เอามาฝึกหัด เอามาทำ เพราะไปอยู่ในนั้นไม่รู้จักอะไรหรอก นั่น มันไปสงบ จิตเฉยๆ เอามาพิจารณา ข้างนอกก็สงบเข้าไปเรื่อยๆ ถึงข้างใน จนมันเกิดความสงบ อย่างยกใหญ่ของมัน

ความสงบของปัญญานั้น เมื่อจิตสงบแล้ว ไม่กลัวรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และไม่กลัวธรรมารมณ์ ไม่กลัว **กระทบมันเดี๋ยวนี้ รู้มันเดี๋ยวนี้ กระทบมันเดี๋ยวนี้ ทิ้งมันเดี๋ยวนี้ กระทบมันเดี๋ยวนี้ วางมันเดี๋ยวนี้ เรื่องสงบของปัญญาเป็นอย่างนี้**

ทีนี้เมื่อจิตเป็นอย่างนี้ มันละเอียดยิ่งกว่านั้นนะ จิตจะมีกำลังมาก เมื่อมีกำลังมาก ทีนี้ไม่หนี มีกำลังแล้วไม่กลัวนะ เมื่อก่อนเรากลัวเขา แต่เดี๋ยวนี้เรารู้แล้ว เราไม่กลัว รู้กำลังของเราแล้ว เราไม่กลัว เห็นรูปเราก็พิจารณารูป ได้ยินเสียงก็พิจารณาเสียง เราพิจารณาได้ ตั้งตัวได้แล้ว ไม่กลัว กล้า แม้กระทั่งอาการ รูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี เป็นต้น เห็นวันนี้วางวันนี้ อะไรๆ ก็วางได้หมด เห็นสุขวางสุข เห็นทุกข์วางทุกข์ เห็นมันที่ไหนวางมันที่นั่น เออ วางที่นั่น ทิ้งที่นั่นเรื่อยๆ ไป มันไม่เป็นอารมณ์อะไรล่ะทีนี้ เอาไว้ที่นั่น เราก็มาอยู่บ้านของเรา ไปเห็นเราก็ทิ้ง เห็นเราก็ดู ดูแล้วเราก็วาง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้หมดราคา ไม่สามารถทำอะไรเราได้ อันนี้เป็นกำลังวิปัสสนา เมื่ออาการเกิดขึ้นมาอย่างนี้ เปลี่ยนชื่อว่าเป็น **"วิปัสสนา" รู้แจ้งตามความเป็นจริง** นั่น รู้แจ้งตามความเป็นจริง อันนี้ความสงบชั้นหนึ่ง สงบของวิปัสสนา สงบด้วยสมาธินี้ยาก ยากจริงๆ น่ากลัวมาก

ฉะนั้น เมื่อสงบเต็มที่แล้ว ทำอย่างไร เอามาหัด เอามาฝึก เอามาพิจารณา อย่าไปกลัว อย่าไปติด ทำสมาธินี้ไปติดแต่สุข นั่งเฉยๆ ก็ไม่ใช่นะ ถอนออกมา สงครามนั้น ท่านว่าไปรบ ไม่ใช่เราไปอยู่ในหลุมเพลาะ หลบแต่ลูกกระสุนเขาเท่านั้นหรอก ถึงคราวรบกันจริงๆ เอาปืนยิงกันตูมๆ อยู่ในหลุมเพลาะ ก็ต้องออกมานะ ถึงเวลาจริงๆ แล้ว ไม่ให้

เข้าไปนอนในหลุมเพลาะรบกันนะ นี่ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ให้เอาจิตไปหมอบอยู่อย่างนั้นนะ อันนี้เบื้องแรกมันจะต้องผ่าน มีศีล มีสมาธิ จะต้องหัดค้นตามแบบตามวิธี มันก็ต้องไปอย่างนั้น

อย่างไรก็ตาม อันนี้กล่าวไว้เป็นเลาๆ เมื่อเรารู้ประพฤติปฏิบัติแล้วนั่นแหละ อย่าสงสัยเลย เรื่องนี้อย่าไปสงสัยมัน มันมีสุขก็ดูสุข มันมีทุกข์ก็ดูทุกข์ ดูแล้วก็พยายามเข่นมัน ฆ่ามัน ปล่อยมัน วางมัน รู้อารมณ์นั้น ปล่อยมันไปเรื่อยๆ มันอยากนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ช่างมัน จะคิดไปก็ช่าง ให้รู้เท่าทันจิตของเรา ถ้าคิดไปมากๆ แล้วเอามารวมกันเสีย ตัดบทมันอย่างนี้ว่า

"สิ่งที่เจ้านึกมานี้เจ้าคิดมานี้เจ้าพรรณนามานี้ เป็นสักแต่ว่าความนึกความคิดเฉยๆ หรอก สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนหมดทุกอย่าง"

ทิ้งมันไว้นั่น!

๒๔

เครื่องอยู่ของบรรพชิต

การฉันต้องให้มันสำรวม อย่าให้มีเสียงดังให้มันกระเทือนหูทายก เดี๋ยวทายกก็จะเอามาเพิ่มเข้าไปอีก นี่มันเป็นอย่างนี้ เรียกว่าฉันขอดบาตร คือเกลาบาตร ขูดบาตรให้มันมีเสียง ต้นบัญญัติดูเหมือนจะเป็นอย่างนั้น ตามที่ผมจำๆ มาตามบัญญัติ ไม่ใช่ว่าฉันหมดตามเป็นจริง ฉันหมดนี่มันรู้จักประมาณ นี่มันไม่มีอะไร รู้จักประมาณคือฉันหมด ไม่เรียกว่าฉันขอดบาตร ฉันให้มันมีเสียงดัง เพื่อให้มันกระเทือนหูทายก เดี๋ยวทายกก็เอามาเพิ่มอีก มันก็ได้แกงอีกเท่านั้นแหละ นั่นมันมีความหมายอย่างนั้น นั่นเรียกว่า ฉันขอดบาตร

อย่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันจากยอดลงไปเราจะทำอย่างไร ก้นมันก็อยู่ข้างล่าง ยอดมันก็อยู่ข้างบน หรือเราจะคว่ำบาตรลงฉันหรือไงอย่างนี้ คือ อย่าฉันตั้งแต่ยอดลงไป อันนี้ก็หมายความว่าเจาะเป็นรูลงไปตรงกลาง ท่านว่าอย่าฉันแต่ยอดลงไป ในความเป็นจริงที่ถูกแล้วก็คือ ฉันให้มันเสมอลงไป อย่างข้าวเจ้าที่เราฉันนี้ กวาดให้มันราบ ฉันให้มันเสมอลงไป นี่ตอบคำที่ว่าฉันแต่ยอดลงไป ถ้าเราไม่ฉันข้างบนลงไป เราจะทำอย่างไร นี่ความหมายมันเป็นอย่างนี้

ดังนั้น การขบฉันนี้ เสขิยวัตรนี้มันก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน ก่อนจะฉันนั้น ท่านจึงให้รู้ว่าบัดนี้เราจะฉัน ในใจของเราต้องมีวัตรในการฉัน เราต้องน้อมรำลึกถึงพระวินัย ฉันในบาตร หรืออย่าฉันให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตรอย่างนี้เป็นต้น

ในความเป็นจริงเมล็ดข้าวที่เข้าไปในปากเรานั้น มันถูกอามิส แล้วมันก็หล่นลง แล้วมันขาดลงไป แสดงว่ามันขาดออกจากกัน ท่านว่ามันผิด อย่างเหงื่อเราไหลปุด ลงไปนี่ อันนี้มันไม่เนื่องกัน ถ้าเราจับบาตรแล้วเหงื่อมันไหลซึมลงไปตามนี้ เนื่องกัน ไปกับบาตรอย่างนี้ อันนี้ท่านไม่เรียกว่ามันตกลงในบาตร คือ เอาขณะนี้ที่ขาดลงมา จากที่ขาดลงมา มันก็เป็นการขาดประเคน หรือว่าเรามีขนมอยู่ในบาตร มีข้าวอยู่ ในบาตร เราบอกว่า เณร...จงเอาขนมสัก ๒ ก้อน หรือเอาข้าวสักกำหนึ่ง เณรเขา ก็เอา เมื่อเขายกขึ้น ที่อยู่ในกำมือเป็นของที่ให้เขาแล้ว ที่มันหล่นลงมาเป็นต้น ยังเป็นปัญหาอยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าเราคิดแล้วก็เป็นของเคร่งหรือตึงอะไรไปอย่างนี้ แต่ว่าในสิกขาบททั้งหลายเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราสำรวมอยู่ พยายามอยู่ก็ไม่เป็นอาบัติ เราเอื้อเฟื้ออยู่สำรวมอยู่

ดังนั้น การฉันนี้มันจึงเป็นวัตรที่สำคัญ ระวัง เมื่อเราจะฉันเราก็ต้องนึกถึงการฉัน ฉันคำใหญ่ ฉันคำโต ฉันขอดบาตร ฉันดังจิ๊บๆ จุ๊บๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้ มันเป็น เบ็ดเตล็ดต่างๆ แต่ก็อย่าไปปล่อยมันนะ อันนี้นะ อย่าไปวางอะไรมัน ต้องมองดู มันให้ดี การฉันครั้งแรกนี้ ท่านจึงเอาของลงในบาตรให้เรียบร้อย อย่ารีบ ดูจิตเรา เสียก่อน ให้มันรู้ทั่วถึงด้วย ในเวลาเราฉันอย่างนี้ ให้จิตสงบเสียก่อน ถ้ามันอยาก จะฉันเร็วๆ ก็พยายามให้มันช้าๆ ให้มันอยู่ได้เป็นปกติ แล้วเราก็ค่อยฉันของเราไป เรียกว่า สังวร สำรวม ระวัง ถ้าหากว่าเราปล่อยมันเลย มันก็ไม่ได้ ไม่มีการสังวร สำรวม ระวัง

อะไรก็ช่างมันเถอะ พระวินัยเล็กๆ น้อยๆ นี่มันมีพิษเหมือนกัน คือ มันผิด นั่นเองแหละ ไม่ใช่อื่นไกล มันอยู่ที่สติ เราเป็นคนมีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเราจะทำอะไร เราก็ต้องรู้อยู่ เห็นอยู่ เมื่อเรามีความรู้ชัดเจนอยู่ เป็นต้น มันก็รู้จักความผิดถูก หรือหากว่าเรายังไม่รู้จักความผิดก็สงสัย ตรงนี้มันไม่งาม ตรงนี้ไม่ค่อยดี สิ่งที่จิตใจเราว่าไม่ค่อยดีไม่ค่อยงามนั่นแหละ มันไม่ควรแล้ว

ถ้าหากว่าเราตั้งใจฉันนะ มันก็ดี ฉันมีสติ มีความระมัดระวัง การฉันการเคี้ยว การจับอะไรต่ออะไร อย่างวางอะไรลงในกระโถนนี่ มันเพล้ง...เพล้ง เมล็ดน้อยหน่า หรือเมล็ดมะขาม หรือเมล็ดอะไรทั้งหลายนี่ อันนี้มันไม่มีอะไรหรอก แต่ว่าสติเรามัน

ไม่ค่อยมี มันไม่สังวรสำรวม คือท่านต้องการให้มันเงียบ ในความสงบนี่ การเคี้ยว การขบฉันนี่ รู้จัก มันดังเกิดไปไหม มันมีเสียงเกินไปไหม มันรีบเกินไปไหม มันอะไรเกินไปไหม นี่ ถ้าเรามีสติอยู่ในตัวของเรานี่ มันก็มีระเบียบเรียบร้อย

ดังนั้น ท่านจึงว่าฉันจังหันนั่น ท่านไม่ให้มองดูบาตรของคนอื่น ให้มองดูในบาตรของตน บางทีมันก็ไปเพ่งโทษคนอื่นเสีย อะไรต่ออะไรมันหลายอย่างในเวลานั้น คือไม่เห็นจิตของเจ้าของ

ดังนั้น พระวินัยนี้ก็รวมเข้ากับธรรมะ พระวินัยที่ให้สังวรสำรวมนี้ก็ให้เกิดธรรมะ มันก็เป็นศีลนั่นเอง เป็นเครื่องควบคุมเรา ท่านอาจารย์มั่นสมัยนั้น ท่านไม่ใช้ช้อน มันเป็นของแข็ง ตักบาตรมันดัง หรืออย่างหนึ่งท่านเอาลง เมื่อเอาช้อนเข้าในปากแล้ว เอามือยัดเข้าไปในปากอย่างนั้น แต่สมัยนี้ก็ยังมีคนถืออยู่ รักษาข้อวัตรอยู่ แต่เขามีช้อนก็เมื่อเวลาที่สำคัญ ต้องมีความระมัดระวัง อะไรก็ช่างมันเถิด อันนี้เรามารวมถึงว่าผู้ปฏิบัติ เมื่อพูดถึงการปฏิบัตินี้ มันรวมเป็นธรรม

ปฏิบัติธรรม **มันรวมพระวินัย มันรวมธรรมะเข้าด้วยกัน เป็นข้อปฏิบัติเรียกว่าการปฏิบัติธรรม** พระพุทธเจ้าก็บรรลุซึ่งธรรมะ ไม่ได้ยินท่านว่าบรรลุซึ่งพระวินัย บรรลุซึ่งธรรมะที่มารวมกันแล้ว เราจึงเรียกกันว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

ทีนี้ท่านสอนว่า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนัดย้อมใจ อย่างนี้เป็นต้น ธรรมนั้นคืออะไร

เราจะมีความรู้สึกทางจมูกก็ดี รู้สึกทางตาก็ดี รู้สึกทางหูก็ดี รู้สึกทางร่างกายก็ดี รู้สึกทางจิตก็ดี คำที่ว่าธรรมเหล่าใดนั้น หมายเอาสภาวะสัมผัสถูกต้องในอายตนะของเรา เช่นว่า มีรูปสวยๆ เรามองดูแล้วมันกำหนัดมันย้อมใจ มีความกำหนัดมันก็ย้อมใจ อย่างเราใช้บริขารสวยๆ งามๆ อย่างนี้เป็นต้น มันให้เกิดความกำหนัด มันย้อมใจ มันย้อมใจของเราขึ้นไปๆ เรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้เราลืมตัวของเราก็ได้ ท่านจึงให้พิจารณาจีวรก็ดี สังฆาฏิก็ดี บริขารทั้งปวงนี้ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช นี่น่ะ เมื่อรวมเข้ามานี้ มันปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ท่านจึงให้พิจารณาปัจจัยทั้งสี่นี้

ปัจจัยทั้งสี่นี้ เมื่อหยิบจีวรขึ้นมาท่านก็ต้องให้พิจารณา เมื่อฉันอาหารบิณฑบาต ก็ต้องพิจารณา เสนาสนะที่อยู่อาศัยท่านก็ให้พิจารณา ยาบำบัดโรค ท่านก็ให้พิจารณา นี่รวมแล้วมันเป็นปัจจัยสี่ ทำไมท่านจึงให้พิจารณา อะไรมันเป็นเหตุให้มีความกำหนัด มีความย้อมใจขึ้น จะเป็นวัตถุก็ตาม จะเป็นนามธรรมก็ตาม ย้อมใจให้เราโลภ ย้อมใจให้เรากำหนัด ย้อมใจให้เราโกรธ ย้อมใจให้เราสารพัดอย่างล่ะ ไม่ปกติเสียแล้ว ทุกอารมณ์มันเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าการย้อมใจ เรียกว่าเป็นธรรมทั้งหมด จะเป็นวัตถุก็เป็นธรรม จะเป็นนามธรรมมันก็เป็นธรรม ขอแต่ว่าอะไรนั้นมันมาทำให้ความกำหนัดย้อมใจเกิดขึ้น อันนั้นเราก็ต้องระวัง มันต้องระวัง

ธรรมอะไรเป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์ ประกอบไว้ซึ่งทุกข์ คือไม่ปล่อยทุกข์ อะไรที่มันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดอยู่ แล้วเราก็ไม่ปล่อยทุกข์ เราก็สะสมมันขึ้น จะเป็นวัตถุก็ตาม จะเป็นความรู้สึกนึกคิดก็ตาม นี่มันสั่งสมไว้ซึ่งทุกข์

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ใฝ่สูง เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ ยินดีในของที่มีอยู่ อย่างนี้เป็นไปเพื่อความเลี้ยงอันยาก เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เป็นไปเพื่อความคลุกคลีหมู่คณะทั้งหลายเหล่านี้ ท่านตรัสเป็นส่วนหนึ่งว่า อันนี้ไม่ใช่ธรรมและไม่ใช่วินัย ไม่ใช่สัตถุสาสน์ คำสั่งสอนของพระศาสดาของเรา ตรงกันข้ามนั้น ท่านว่าอันนั้นเป็นธรรมคำสอน สัตถุสาสน์ คำสอนของพระพุทธเจ้าของเรานี้ อย่างนี้

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าเราสังวรสำรวมมันจะเกิดอยู่ทุกวิถีทาง มันจะเป็นธรรมะ เป็นคุรุธรรม มันหนัก นี่เรียกว่าปฏิบัติธรรมะ ถ้ารู้อย่างละเอียดอย่างนี้ มันก็รู้จักธรรมะมันมากที่สุดล่ะ ไม่จนธรรมะ ได้พิจารณา

ฉะนั้น ข้อวัตรปฏิบัตินี้ เพื่อให้เข้าไปรู้ไปเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันก็เป็นคล้ายๆ พื้นฐาน อย่างเราจะปลูกอาคารสักหลังหนึ่ง มันมีข้างบนสองชั้น สามชั้น มันก็อยู่ข้างบนโน่น แต่พื้นฐานก็คือตัววางรากฐานนี้เอง มันจะทรงตัวมันอยู่ได้ก็เพราะรากฐานของมันมั่นคง

๒๘๘

การประพฤติปฏิบัตินี่มันรกรุงรังเหลือเกินที่ธรรมะมันจะอยู่ ฉะนั้น เราจึงพยายามถอนอะไรออก ที่มันรกรุงรังน่ะถอนมันออก อย่างความกำหนัดย้อมใจ อย่างความเกียจคร้าน อย่างความอยากใหญ่ใฝ่สูง เป็นต้น ใครมีปัญญามากเท่าไร การปฏิบัติก็ยิ่งกว้างออกไป ก็ยิ่งละเอียดออกไป

การปฏิบัติธรรมนี้ ท่านมารวมเข้ากันเสียเป็นพระธรรมวินัย รวมกันทั้งสองอย่างเป็นพระธรรมวินัย เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้บรรลุซึ่งธรรม บรรลุซึ่งสันติธรรม คือความสงบระงับ ดังนั้น ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัตินี้มันถึงมาก แต่ว่ามันก็ไม่มีอะไรยุ่งยาก ถ้าเรามีสติเต็มเปี่ยมแล้ว

สติที่จะเต็มเปี่ยมนี้ก็เรียกว่าเราจะต้องพยายาม จะต้องฝึกเรื่อยๆ เช่น ผมเคยพูดให้ฟังว่า เราจะลงมาทำวัตร ลงโบสถ์ เข้ามานี่เราต้องกราบ มาองค์เดียวก็ตามเถอะมาทำอะไรก็กราบพระ เมื่อเสร็จแล้วจะกลับกุฏิก็กราบพระ เมื่อเราออกไปถึงกุฏิแล้วเราขึ้นไปบนกุฏิแล้ว ก็นั่งกราบพระ ฝึกเสียก่อน ฝึกให้มากๆ บางคนก็รำคาญใจ ฮึ... ลุกขึ้นก็กราบ นั่งก็กราบ อะไรก็กราบ สารพัดอย่างล่ะ อย่างนี้ฝึกสติของเรา ให้มันมีสติจนให้มันชำนาญ ให้มันชำนาญในสิ่งทั้งหลายดังนี้

สตินี้มันคือความระลึกได้อยู่เสมอ มีสติก็มีสัมปชัญญะ เริ่มจากจิตของเรานี่เองทำให้มันชำนาญ บางคนก็คิดว่า มันป่ามันเถื่อน ถือมั่นถือรั้นถือขลัง อะไรไปอย่างนี้ก็มีคิดอย่างนี้ก็มี แต่ว่าทางก้าวของมันก็ต้องไปอย่างนี้ ตั้งแต่น้อยไปหาโตขึ้นมา จะต้องทำอย่างนี้

เรื่องพระวินัย เรื่องพระธรรม มันก็มีความสงสัย ถ้าเราปฏิบัติ มันก็สงสัย สงสัยก็ช่างมันเถอะ สงสัยก็ทำไป พยายามทำไป คือว่าเราทำที่ไหน มันก็มีความฉลาดอยู่ที่นั้น ทำด้วยการพินิจ ทำด้วยการพิจารณา เราทำตรงนี้เราก็ต้องพิจารณาอยู่ตรงนี้ ความฉลาดมันก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไป คือเหมือนกันกับเราได้ฟังธรรมะ ได้เรียนมาก ได้ฟังมากเป็นพาหุสัจจะ

ได้ฟัง มันได้ค้นคว้าในใจของมัน นี่เรียกว่าเรากำลังศึกษา มันเป็นเสขจิต มันจะต้องศึกษาอยู่ก่อน ก่อนที่มันจะรู้ แล้วมันก็เป็นอเสขจิต นี่รู้เรื่องของมันแล้ว ไม่ต้องศึกษาแล้ว อย่างนี้ เราอย่าไปถือว่าเราได้เรียนมามาก เราได้รู้มามาก เราอย่าไปถืออย่างนั้น ถ้าถืออย่างนั้น ใครเป็นคนหลงล่ะ คนที่เรียนมากๆ หรือคนที่ไม่ได้เรียนเลย อย่างนี้ให้เราคิดให้มันดีๆ คนที่หลงน่ะ เรียนมากๆ มันก็หลงกันได้ ไม่เรียนมันหลงก็ได้ อย่างคนเราเกิดมา ตั้งแต่เล็กๆ จนแก่ จะว่าเราเก่งก็ไม่ได้ เก่งเพราะอะไร เก่งเพราะเราเกิดมานานอย่างนี้ก็ไม่ได้

ไม่ไปที่ไหนทั้งนั้นแหละ สัจธรรมไม่วิ่งไปตรงไหนแหละ มันอยู่คงที่ของมัน ท่านจึงเรียกว่าสัจจะ ความเป็นจริง สัจจะความจริงคือไม่เคลื่อนจากที่มัน เราจึงน้อมใจเราเข้าไปถึงสัจธรรม จนกว่าสัจธรรมมันจะตั้งอยู่ในจิตของเรา ไม่เคลื่อนที่ มันไม่ตามกระแสใจของคน มันไม่ตามความรู้สึกนึกคิดของคน ความรู้สึกนึกคิดเป็นความรู้สึกนึกคิดอันหนึ่ง สัจธรรมนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสัจธรรม มันก็เป็นสัจธรรม ถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดแหวกแนวออกไป แต่เราเข้าใจว่ามันถูก อันนั้นมันก็ไม่เป็นสัจธรรม

ได้ความว่า ที่เรามาปฏิบัติกันทุกคนนี้ เรายังไม่รู้ตามเป็นจริง ฉะนั้น การฟังการเรียนท่านจึงให้พิจารณา อันนี้ท่านพูดมันผิด อย่างนี้เราก็ฟังมันผิด อันนี้ท่านพูดไปมันถูก อันนี้เท่ากับว่าท่านว่าถูก **อย่าเพิ่งไปย้ำว่ามันถูกมันผิดในการฟังเลย คนฟังก็สักแต่ว่าเราฟังไป มันไม่จบตรงนี้ มันไปจบที่การรู้ขึ้นมาเอง มันวินิจฉัยเกิดความรู้ขึ้นมาเองในจิตที่ผ่องใสเมื่อไร มันจึงจะรู้จักที่นี้**

ดังนั้น ทุกคนที่เรามาปฏิบัตินี้ก็มารับฟัง อันนั้นมันถูก อันนี้มันผิด พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านให้ฟัง เราฟังสิ่งที่มันผิดนั้นมันก็ไม่ผิดอะไร เราฟังสิ่งที่มันถูกนั้น มันก็ไม่แปลกอะไร เป็นคนฟัง เอาความรู้ซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตของเรา ฉะนั้นท่านจึงตัดมันเสียว่า อันนี้ก็อย่าไปหมายมั่นมัน อะไรทุกอย่างมันเกิดขึ้นมาก็เรียกว่าเออ...อันนี้เราคิดว่ามันไม่ถูก อันนี้เราคิดว่ามันผิด อันนี้เราคิดว่ามันดี เดี๋ยวเราก็ไปยึดดีแล้วก็ไปยึดสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็ไปยึดสิ่งที่มันผิด

แม้เราไปยึดสิ่งที่มันถูกนะ อะไรทุกอย่าง ถ้าเราเข้าไปยึดมันโดยไม่มีปัญญา นั่นมันผิดหมดล่ะ ให้เข้าใจอย่างนี้ เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นมันโดยที่ไม่มีปัญญา ไม่มีเงื่อนไขอย่างนี้มันก็ผิด ถึงแม้มันถูกอยู่ ความถูกนั้นมันก็ไม่ผิด มันผิดอยู่ที่การที่เราเข้าไปยึด ไปยึดความถูก ไปยึดความผิด เช่น เราเป็นผู้ปฏิบัติ ของคนอื่นมันผิด ของเรามันถูก อย่างนี้เป็นต้น

เห็นของเราถูก เห็นคนอื่นผิดอย่างนี้ ถ้ามันเป็นก็ให้เป็นอาการ อย่าไปเอาความแน่นอนกับมัน อย่าไปยืนยันกับมันมาก จะได้ความยืนยันมากก็คือ เรียกว่ามันยังไม่แน่นอนนั่นเอง เราปล่อย มิได้สงสัยในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันรู้อยู่ในนั้น อันนี้คือการปฏิบัติ เพราะอย่างนั้นการปฏิบัตินี้มันถึงต้องพยายามค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณาเอา รุนแรงมันก็ไม่ได้

เมื่อไปถึงที่ไหนก็ตามเถอะ ถ้าเราไปดูสถานที่ต่างๆ ในวัดเราก็ตาม นอกวัดเราก็ตาม อะไรก็ตาม หนังสืออะไรนั้นที่เขียนขึ้นมาก็ตามเถอะ โดยมากก็อ้างว่าอันนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้นแหละ แต่พระพุทธเจ้าเราก็ไม่เห็นคำสอนของท่าน เราก็ไม่รู้ อย่างนั้นท่านจึงสอนไว้ว่า อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่ามันถูก อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่ามันผิด ตรงนั้นคนไปมากมันถูก ตรงนั้นไม่มีคนไป ตรงนั้นปฏิบัติไม่ถูก อะไรทั้งหลายเหล่านี้ คือความเป็นจริงนั้นมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ท่านว่าอย่าไปยึดเอาทางเดียว เป็นกามสุขัลลิกานุโยโคก็ดี อัตตกิลมถานุโยโคก็ดี ถ้ามันเกิดขึ้นมานั้น ท่านไม่ให้ยึดมัน คือท่านให้รู้มัน

ถ้าไปยึดความสุขนั้นมันก็ผิดล่ะ มันเป็นกามไปเสีย ถ้าไปยึดทุกข์มันก็ผิดอีกแหละ ความเป็นจริงเรื่องสุขหรือเรื่องทุกข์นี้เป็นเรื่องจะให้เราพิจารณาปล่อยวาง อย่าไปหมายมั่นมัน อันนี้มันผิด ผิดแล้วก็แล้วไป อันนี้มันถูก ถูกแล้วก็แล้วไป อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน ให้เรารู้

แต่เบื้องแรก เบื้องแรกจริงๆ นะ คนเรามันก็ต้องยึด ถ้าจะให้ปล่อยเลย ให้วางเสีย มันก็วางไม่ได้ วางอะไร ความยึดเราไม่มีนี่ อย่างเรามีวัตถุในมือของเราอย่างนี้ ท่านว่า

เอามันทิ้งเสีย คนนั้นมันก็รู้ว่าทิ้งก็ได้ เพราะมันมีของที่จะทิ้งในมือของเรา ถ้าเราไม่มีอะไรจะทิ้ง ท่านว่าให้ทิ้งเสีย ก็ไม่มีที่จะทิ้ง อะไรในมือเราไม่มี คือของมันไม่มี

ผมเคยเล่าให้ฟัง มันชัดดี วันนั้นผมเคยเล่าว่า นักปฏิบัติสองคนเถียงกันนั่งประชุมกันอยู่อย่างนี้ มีลมอย่างหนึ่ง กับมีธงอย่างหนึ่ง ธงมันก็ไหวตัวไปมาอยู่เรื่อย ต่างคนต่างก็ดูอยู่ คนหนึ่งก็ถามว่า ธงไหวตัวเพราะอะไร อีกคนหนึ่งก็ตอบว่าเพราะลม คนที่สองก็ว่าไม่ใช่ เป็นเพราะธงมันมี นี่เอาสิ มันมาลงตรงไหนล่ะ

ถ้าลมไม่มี ธงก็ไม่ไหวตัว ไม่แกว่ง มันจึงเกิดความรู้สึกว่า คนหนึ่งว่าที่ธงมันจะแกว่งไปแกว่งมาเป็นเพราะลม ไม่ใช่ คนที่สองว่ามันเป็นเพราะมีธง คนหนึ่งว่ามันเป็นเพราะมีลมมาพัดมัน คนหนึ่งว่าไม่ใช่ มันเป็นเพราะธง นี่ก็เถียงกันอยู่อย่างนี้ล่ะ มันเหตุผลอย่างนี้เรื่อยไป ถ้าไม่มีธง มันก็ไม่แกว่ง ถ้ามีธง ไม่มีลม มันก็ไม่กวัดแกว่ง มันก็ติดกันอยู่ตรงนี้

นี่ถ้าเรามองเห็นง่ายๆ มันก็เป็นแต่ธงกับลมเท่านั้นแหละมันจึงแกว่ง เมื่อมันแกว่งแล้วก็เกิดปัญหาขึ้นมา นี่ คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีลม คนหนึ่งว่าเป็นเพราะมีธง ผู้ฉลาดท่านว่า ท่านทั้งสองมันทุกข์ทั้งนั้นแหละ ถ้าท่านไปติดอยู่ในแง่นี้ ท่านก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ ไม่มีทางพ้น แต่ถ้าหากว่าท่านรู้สึกว่า ธงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี แล้วมันก็หมดเรื่อง ปัญหามันก็จางไป ปัญหามันก็หมดไป ก็เพราะว่าธงนั่นก็สมมุติขึ้นมาให้เป็นธง ลมนั้นก็สมมุติขึ้นมาให้มันเป็นลม มันเป็นเรื่องสมมุติ มันก็ติดสมมุติกันอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีทางที่จะไป เมื่อรู้จักการปล่อยวาง ธงมันก็ไม่มี ลมมันก็ไม่มี มันเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันก็หมดปัญหา มันก็ไม่เกิดขึ้นมา อันนี้ก็น่าเอาไปวิจัย น่าเอาไปพิจารณา

เราผู้ศึกษาอยู่นี่ก็เหมือนกัน กำลังมาปฏิบัตินี้ ปฏิบัติให้มันถูก เดี๋ยวนี้เราไม่รู้จักว่ามันถูกมันผิด ผิดเราก็ไม่รู้จัก ถูกก็ไม่รู้จัก มันไม่รู้จักผิดไม่รู้จักถูกตามความเป็นจริง คือสัจธรรม ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อย่าไปยึดมั่น ถูกก็เป็นฐานสมมุติของเขา ผิดก็เป็นฐานสมมุติทั้งนั้น อย่าไปหมายมั่นมัน เราว่าตรงนี้มันถูก เขาว่าผิด เป็นต้น พูดกันคำสองคำเราก็เลิก เรื่องมันก็หมด เขาว่าอันนั้นไม่ถูก เราว่าถูก ก็พูดกันคำสองคำ ไม่ต่อมันก็หมด นี่ เรื่องมันจบลงอย่างนั้น

ถ้าคนหนึ่งไปยันว่าถูก คนหนึ่งไปยันว่าผิด ไม่ลงกันมันก็ทะเลาะกันเท่านั้น ยิ่งผิดใหญ่เลย พูดถึงเรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เรื่องธรรมะจริงๆ คือ ปฏิบัติไปจนถึงว่ามันไม่มีปฏิบัติจนถึงว่ามันถึงความปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติมันก็แสดงกายแสดงวาจาของมันในที่นั่นแหละ เพราะว่ากายกับจิตนี้มันเป็นของสืบเนื่องกัน อย่างหน้าตา อวัยวะ กิริยาท่าทางของคนพ้นทุกข์ มันเป็นอย่างไร มันก็พอมองเห็นได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติแล้วจึงมีความยิ้มแย้มแจ่มใส จึงมีความซาบซึ้ง เพราะอะไรเพราะท่านไม่ยึดในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จิตใจก็เป็นปกติ หน้าตาก็เป็นปกติ ไม่แสดงอะไรออกจากปกติทั้งนั้น จิตใจมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ผมเคยพูดว่า การปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายนั้นน่ะ สมัยนี้มันก็ยิ่งมีมาก หลายอย่างหลายประการ ยิ่งทำให้พวกเราทั้งหลายวุ่นวายกันมาก เช่นว่า วัดหนองป่าพงเรานี้ปฏิบัติอย่างนี้ บางคนก็ไม่ชอบ บางคนก็ชอบ นี่มันเป็นอย่างนี้ บางคนมันก็เป็นเพราะมีธงนั่นแหละ บางคนมันก็เป็นเพราะมีลมอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันจึงเป็นเครื่องวินิจฉัยด้วยตนเอง ธรรมเหล่านี้ท่านเรียกว่าเป็น *ปัจจัตตัง* รู้เฉพาะตัวของเรา เฉพาะความเป็นจริงของเรา มันเกิดขึ้นอย่างไร มันรู้ได้เฉพาะเจ้าของ

ที่ยั่วยวน ก็คือ อารมณ์ จริงๆ อารมณ์นั้นมันไม่ยั่วยวนหรอก ถ้ามันยั่วยวน ก็ยั่วยวนให้ความฉลาดเราเกิด มันปลุกให้เราศึกษาอารมณ์ ให้ศึกษาอารมณ์ก็คือศึกษาโลก เมื่อศึกษาโลกรู้จักโลกแล้ว ก็คือรู้จักสุขรู้จักทุกข์ ความสุขความทุกข์ มันก็โลกนั่นเอง เมื่อเข้าใจโลกแล้วก็ถึงซึ่งความสบาย

ธรรมที่ปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าว่าให้ยึดสุข เบื้องแรกให้ยึดสุข ยึดเรื่อยไปเถอะสุข แต่ยึดด้วยปัญญาของมัน ยึดไปเรื่อยๆ แม้ว่ามันจะมีทุกข์เกิดขึ้นมา ถึงมันหนัก เราก็ไม่ยอมปล่อยมัน ไม่ยอมวางมัน เพราะอะไร เพราะเราคิดว่าของนี้มันดี ของนี้มันถูก อย่างนี้ ยึดเรื่อยไป ถ้าเขาว่าอันนี้ไม่ดี เราก็ไปทุกข์ อันนี้ไม่ถูก เราก็ไปทุกข์ มันก็ตั้งมานะให้เกิดขึ้นมาตรงนั้นอีกแหละ

ดังนั้น อารมณ์ที่มันกระทบอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราพิจารณาซ้ำเข้าไป มันเป็นบุญคุณที่สุด ที่จะปลุกตัวของเราให้ตื่นขึ้นมาดูอะไรต่างๆ ให้มันซาบซึ้งต่อไป ให้มันรู้เรื่องมัน ที่เรา

ไม่สบายก็เพราะว่าเราอยากให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ คำที่ว่าไม่อยากนั่นแหละคืออยาก ที่ว่าไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ เราไม่ชอบ นี่คืออยากล่ะ ไม่อยากน่ะมันกลับเป็นอยาก เป็นกิเลส มันเป็นตัณหา อย่างเราเบื่อมัน ไม่อยากรู้มัน ไม่อยากเห็นมัน นี่ก็นึกว่าเราเบื่อ มันจึงเพิ่มความกำหนัดขึ้นเพื่อความหลงขึ้นเท่าตัว มันอย่างนี้

คำว่า **"ความอยาก"** หรือ **"ความไม่อยาก"** สองอย่างนี้มันเป็นภาษาทำให้คนรู้สึกเท่านั้นแหละ ถ้าพูดถึงธรรมะที่พระองค์ท่านตรัสแล้ว จริงๆ นั้น มันก็เท่าๆ กัน ความอยากนี้มันเป็นโทษ เหมือนกันกับที่ว่าความไม่อยากนี้ก็เป็นโทษ ที่ว่าไม่อยากหรืออยากนี้มันอยากด้วยความโง่ ไม่อยากก็ไม่อยากด้วยความโง่ คือมันผิดน่ะ เป็นทุกข์

เราจะไปวางของทั้งหลายเหล่านี้ ที่ปฏิบัติไปนี้ มันถึงมองไม่ออก มันไปยึดมั่นถือมั่นถือรั้นอยู่ไม่หยุดนั่นแหละ มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ความเป็นจริงนั้น สิ่งที่มันถูกหรือสิ่งที่มันผิด สิ่งที่มันสุขมันทุกข์นั้น ไม่ใช่สิ่งที่สงบนะ

อย่างเราเห็นว่า แหม มันสุขใจ มันสบายเหลือเกิน อย่างนี้เป็นต้น ที่มันสุขหรือทุกข์นั้น ไม่ใช่ทางที่สงบนะ ไม่ใช่ที่สงบ มันมีสุขปนอยู่นั่น มันมีทุกข์ปนอยู่นั่น แต่ว่ามันถูกอะไร มันถูกเด็กๆ ที่ปฏิบัติใหม่ๆ มันสุข คือ มันเอาอกเอาใจ มันมีศรัทธาเกิดขึ้นที่จะปฏิบัติ มันมีความอยากที่จะปฏิบัติต่อไป มันมีกำลัง มีกำลังมันไม่สุขเฉยๆ มันไม่ทุกข์เฉยๆ มันเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเสียด้วยอย่างนี้

สุขที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ท่านพูดเป็นอาการของมันเท่านั้น ลักษณะนั้นมันเป็นอย่างนั้น อาการมันเป็นอย่างนั้นเฉยๆ สักแต่ว่าอารมณ์มันวูบขึ้นมาทีเดียวเท่านั้นมันก็หายไป ก็ไม่มีอะไร ตัวสุขนั้นมันก็ไม่มี ตัวทุกข์นั้นมันก็ไม่มี

ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่น มั๋นก็มีขึ้นมาตรงนั้น เดี๋ยวนั้น เช่นว่าเราได้ยินเสียงอย่างนี้เป็นต้น พอเสียงมันดัง อย่างที่ว่าเราวางอะไรลงพื้นนี้ มันเสียงดังเป๊ะ ยังไม่เกิดอะไรขึ้นมา มีแต่เสียงเป๊ะเท่านั้นน่ะ ไม่มีอะไร มีแต่เสียงเฉยๆ ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมา ยังไม่เป็นอะไร ต่อไปถ้าเราคิดว่า เอ หรือตุ๊กแกมันหล่นลงพื้น ต่อไปนะ เราก็กลัวเท่านั้นแหละ

๒๙๔

หรืองูมันตกลงตรงนี้ มันหล่นตรงนี้ มันก็กลัวเท่านั้นแหละ ทีหนึ่งน่ะมันกระทบเฉยๆ แต่ทีสองน่ะมันต่อไปแล้ว งูหรือตุ๊กแกหรืออะไรทั้งหลายต่อไป

เสียงก็เหมือนกัน พอได้ยินปุ๊บ แค่นี้มันก็มีเสียงเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรต่อไปต่ออีก พอกระทบ มันก็จะเกิดอีกต่อหนึ่งนะ นี่เสียงผู้หญิงนี่ หรือเสียงผู้ชาย มันต่อไป ความเป็นจริงเสียงครั้งแรก มันไม่เป็นใคร มันมีสัมผัสเฉยๆ เท่านั้นแหละ พอมีเสียงพั้บขึ้นมาเท่านั้นแหละ เออ...ผู้ชายหรือผู้หญิงๆ มันไม่ว่าหรอก มันมีแค่เสียงเฉยๆ พอต่อไปนี้ เออ...เสียงผู้หญิงนี่ พอใจว่าเสียงผู้หญิงเป็นต้น มันก็มีความรู้สึกที่ว่าเป็นผู้หญิง มันเป็นปฏิปักษ์กันกับผู้ชาย และเมื่อคิดต่อเรื่อยๆ ไป มันเป็นอายตนะอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเข้าใจในตัวของเรา เข้าใจในจิตของเจ้าของนะ มันก็ง่ายขึ้น ความเป็นจริงมันคนละครั้งคนละคราว มันไม่ติดๆ กัน มันคนละอย่าง

ดังนั้น การปฏิบัตินี้ท่านว่าให้มีสติ เราก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ให้มีสัมปชัญญะ ก็ไม่ค่อยเข้าใจนัก ความเป็นจริง ตัวสตินี่ ตัวสัมปชัญญะนี่ คือให้ระลึกได้ ทำให้มันรู้ตัว ๒ อย่างนี้มันเป็นพื้นอยู่แล้ว ถ้ามีสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นธรรม ๒ อย่าง สติสัมปชัญญะ **สติ** นี้ก็แปลว่าระลึกได้ **สัมปชัญญะ** ก็แปลว่ารู้ตัว เมื่อเกิด ๒ อย่างนี้ มันจะไปดึงเอาปัญญามา วิ่งเข้ามาดูสิ รู้ไหม รู้ตัวไหม หรือไม่รู้ตัวไหม อะไรไหม มันจะรู้แจ้งเพราะปัญญากระทบเข้ามาอีก ดึงเข้ามาดูอย่างนี้ อันนี้พูดถึงอาการจิต มันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น มันต่อไต่ไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อเราตั้งใจปฏิบัตินั้น สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ให้มันมีสติให้มันมีสัมปชัญญะ ให้มันมีปัญญา ให้มันรู้รอบอยู่เสมอ สำรวมระวังให้มันเกิดขึ้นมา เช่นว่าการบริโภคอาหาร อาหารทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของสะอาดอยู่ ไม่ใช่มันเป็นของสกปรกมาตั้งแต่เดิมของมัน การห่มผ้า ผ้าจีวรผืนนี้เราใช้ไป ต่อไปมันสกปรก ไม่ใช่ว่ามันสกปรกมาแต่เดิมของมัน อะไรทั้งหมดที่เราใช้กันอยู่นี้แหละ มันสกปรก มันคร่ำมันคร่า อันนี้มันเป็นขึ้นมาใหม่เพราะเอามันมาใช้ อย่างจีวรนี่ จีวรที่มันสดใสนี่ มันไม่สกปรกหรอก แต่เมื่อมันมาถูกกายของเรา มันจึงสกปรก นี่มันก็แก้ทิฏฐิความเห็นของเราสิ

ถ้าหากว่ากายเรามันสวยมันงามนี่ ผ้าที่สะอาดอยู่มาถูกเข้า ทำไมมันถึงสกปรกมันส่อให้เห็นอย่างนั้น สิ่งทั้งหลายมันก็ตามไปเรื่อยๆ เช่น อาหารการขบฉัน อย่างที่เราสวดกันอยู่ทุกวันนี้ สวดชัดทั้งนั้นแหละ อาหารนี้มันไม่ใช่เป็นของสกปรกมาแต่เดิมมันนะ เมื่อมาถูกเข้าในกายอันไม่สวย มันเลยสกปรกไปเสีย พูดง่ายๆ คือมูตรหรือคูถเรานี่เอง

มูตร คูถ มันเป็นของไม่สะอาดทั้งนั้นแหละ อย่างน้ำที่เราฉันเราดื่มไปนี่ น้ำในขวดนี่ มันเป็นของที่สะอาด เมื่อเราดื่มเข้าไปแล้วน่ะ ออกมามันเป็นปัสสาวะเหม็น ความเหม็นเช่นนี้ ไม่ใช่ว่ามันเหม็นมาแต่เดิมมันนะ มันเข้าไปในท้องเราแล้วออกมามันถึงเหม็น แสดงว่าน้ำนี้มันมาสกปรกเมื่อมันมาถูกร่างกายของเรานี่เอง ไม่ใช่ว่ามันสกปรกมาแต่ก่อน

อาหารการขบฉันเรานี้ก็เหมือนกัน มันเป็นของเอร็ดอร่อย มันเป็นของที่สะอาดมาอย่างนี้ แต่ว่าเมื่อเข้ามาถูกในร่างกายของเราแล้วนะ เอาออกมาแล้วทีนี้ปิดจมูกเสียแล้ว มองดูก็ไม่ได้ อะไรมันก็ไม่ได้ เพราะอะไร อาหารนี้มันสกปรกเมื่ออยู่ในกายเรานี้เท่านั้น แต่ก่อนมันไม่สกปรก มันมาสกปรกที่มาถูกกายเราเข้า เท่านี้มันก็เกิดเป็นของสกปรก อันนี้มันคือความจริง คือมันชัดเข้าไปอีกทีหนึ่ง

นี่ถ้าเราคิดดูสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เสนาสนะที่เราอยู่นี้ ให้มันคุ้มฟ้าคุ้มฝน ไม่เอาอะไรให้มันเกินไปกว่านั้นมากมาย ถ้าเราได้อยู่สิ่งที่มันดีก็ดี ที่เขาสมมุติว่ามันดีมันร้าย ก็เอาคุ้มฟ้าคุ้มฝนนั่นแหละเป็นประมาณของมัน อยู่ก็ให้สบาย ให้สงบ ไม่ให้ติด

ยาก็เหมือนกัน ยาบำบัดโรค อันนี้มันก็เป็นปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายจะอาศัยกันในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อไม่ให้โรคเบียดเบียน เพื่อจะได้มีโอกาสทำความเพียรเต็มที่ไม่ให้มันมากกว่านั้น ปัจจัยที่พวกเราทั้งหลายจะอาศัย คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัชนี่ท่านได้พูดเท่านี้ ที่เราปฏิบัติกันนี่น่ะ ให้มันอยู่เถอะ เรื่องจีวร ก็ให้รู้จักรักษาผ้ารู้จักสบง รู้จักจีวร รู้จักประมาณ อย่าให้มันมากเกินไป อย่าให้มันน้อยเกินไป ให้มันรู้จักคือท่านไม่ให้ติดนั่นแหละ ไม่ให้ติดในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

๒๙๖

เรื่องของสมณะนี้ ไม่ใช่เรื่องมาก เรื่องจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช ท่านจึงให้ดูอยู่นี้ เพื่อให้เห็นของทั้งหลายเหล่านี้ชัดเข้าไป แล้วก็น้อมเข้ามาเป็น *โอปนยิกธรรม* น้อมเข้ามาในตัวของเรา มีอะไรไหม ดูทีละชิ้น จะเห็นของไม่ค่อยสวย เห็นของไม่งดงาม เห็นของเหม็นสาบเหม็นคาว ทุกอย่างอย่างนี้ เราพยายามคิดไปอย่างนี้ เราพยายามน้อมไปอย่างนี้

เมื่อเราพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ติดต่อกัน ของทั้งหลายเหล่านี้ก็หมดราคา ไม่สวย ไม่งาม ไม่กำหนัด ไม่รักใคร่ หยิบขึ้นมาก็เรียกว่ามันรู้มันเห็น สักแต่ว่าเท่านั้นแหละ ตัณหามันก็ไม่เกิด อุปาทานมันก็ไม่เกิด มีความเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้เอง จุดรวมคือท่านให้รู้เท่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อเราจะวางได้ ปล่อยได้ รู้แล้วมันวางได้ เช่นว่าเราไม่รู้จัก เรากำงูอยู่อย่างนี้ เราสำคัญว่างูเป็นสัตว์อื่น เป็นสัตว์ที่เราเอาไปทำอาหารได้ และก็สำคัญว่ามันไม่มีพิษอะไร มันก็ไม่กลัว เพราะไม่รู้จักมัน เพราะไม่เห็นมัน

ถ้าเรามารู้มาเห็นตามความเป็นจริงของมัน เราจะเกิดกลัวขึ้นมาเดี๋ยวนั้น สกนธ์ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน หรือความยึดมั่นถือมั่นนี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เห็นโทษก็ยึดอยู่นั่นแหละ มันปล่อยไม่ได้ มันวางไม่ได้ มันก็เป็นเรื่องอย่างนี้

การพิจารณาเรื่องอาหาร ที่เราเองเป็นผู้พึ่งอาศัยมันอยู่นี่ ก็เพื่อให้รู้จักว่ามันเป็นอย่างนั้น มันไม่มากไปกว่านั้น ทีนี้เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริงไปเช่นนั้น มันก็เป็นสัจธรรม เมื่อมันเป็นสัจธรรมมันก็ไม่แปรเปลี่ยน ถึงแม้มันแปรเปลี่ยน มันก็เป็นสัจธรรมอย่างนี้ เช่นว่า อนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแปร มันไม่เที่ยง มันก็เป็นสัจธรรมอยู่นั่นแหละ เรื่องที่มันแปรเปลี่ยนไปนั้น เป็นต้น มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นสัจธรรมเหมือนกัน มันคงที่ของมันอยู่อย่างนั้น

แต่ว่าข้อปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ เราพึงเสียสละทิฏฐิ คือความเห็นของเรากับความยึดมั่นถือมั่นของเรา ให้เรามาเห็นว่าอันนี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความยึดมั่นถือมั่นที่มันยึดสม่ำเสมอเรื่อยๆ มา ถ้าเราเห็นว่าของอันนี้มันไม่มีราคา มันไม่ใช่ของจริง มันเป็นเรื่องของสมมุติเมื่อไร มันก็วาง

อารมณ์ที่มันมากระทบทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี ทางลิ้นก็ดี ทางกายก็ดี ทางจิตก็ดี มันก็เหมือนคนภายนอก คนภายนอกมันเป็นตัวเป็นตน เป็นรูปธรรม แต่เมื่อเราไปพบเข้า เสร็จแล้วกลับให้มันเปลี่ยนเข้าไปเป็นนามธรรมติดอยู่ในใจของเรา

ถ้าเรารู้จักอารมณ์ภายใน มันก็รู้จักอารมณ์ภายนอก รู้จักอารมณ์ภายนอกมันก็รู้จักอารมณ์ภายใน ที่ท่านกล่าวว่า *อัชฌัตตา ธัมมา พหิทธา ธัมมา* ภายในมันก็เป็นอย่างนี้ ภายนอกมันก็เป็นอย่างนั้น ทั้งภายนอกภายในเอามาปนกันเข้าอีกมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถ้ามันเห็นชัดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นความเห็นชัดในธรรมะ ไม่ใช่ว่านั่งอยู่มันเห็นชัด ยืนมันเห็นชัด นอนมันเห็นชัด อะไรก็ช่างไม่เกี่ยวกับอิริยาบถ มันจะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม ฉะนั้น ท่านจึงว่าทำจิตให้มันสม่ำเสมอกับอิริยาบถ ทำอิริยาบถให้มันเสมอ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เรียกว่า *"อิริยาบถ"*

ผู้ที่มีความรู้สึกควบคุมอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ถ้ามันยืนอยู่เมื่อเราสัมผัสกระทบอารมณ์ขึ้นมา มันก็มีความรู้สึกอย่างนั้น คือว่ามันเป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน มีกลิ่นก็ช่าง มีรสก็ช่าง มีโผฏฐัพพะก็ตาม มีธรรมารมณ์อะไร ก็ช่างมันเถิด เราจะยืนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนั่งอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น เราจะนอนอยู่มันก็เห็นอย่างนั้น มันเห็นอยู่อย่างนั้น นี่ก็เรียกว่า มันเป็นหนึ่ง มันเห็นชัด

ถ้าเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ การตรัสรู้ธรรมะ การรู้เห็นธรรมะนี่ พระพุทธเจ้าจึงว่าไม่แน่นอน บางองค์ก็ยืน บางองค์ก็นอน ฉะนั้นท่านจึงทำสตินี้ให้มันมีอยู่เสมอ บางองค์ฉันจังหันอยู่เท่านั้นแหละ

ผมว่าถ้ากำหนดฉันจังหันเท่านั้นแหละ กำหนดดีๆ ผมว่ามันเกิดความรู้หลายประการทีเดียวล่ะ เราเพ่งลงในอาหาร เรานั่งพิจารณาโดยฉันแล้วกำหนด รู้จักทั้งอาหารที่จะกำหนดว่าไม่ถูกกับร่างกายเรานี้ด้วย และรู้จักประมาณ มันก็รู้จักชัดเจน รู้ซึ่งอาหารก็รู้จัก นี่เรียกว่ากำหนดอาหาร

รู้ความเป็นจริงนั้น อาหารก็เรียกว่าเป็นโทษอันหนึ่ง แต่มันก็เป็นประโยชน์อันหนึ่ง สำหรับให้คนนั้น มันป่วย ไม่สบายก็เพราะอาหาร ถ้าเรารู้จักอาหารตามเป็นจริงแล้ว มันก็เกิดประโยชน์ อย่างคนเสียท้องเสียไส้ อะไรต่างๆ นี้ ถ้าเรากำหนดอาหารมาแล้ว มันจะรู้จักว่าของนี้มันแสดงตั้งแต่มันเข้าไปในปากของเราตั้งแต่ครั้งแรก ถ้าเรากำหนด เข้าไปถึงที่แล้ว มันจะรู้จักทีเดียวละ มันจะถอนออกมันจะรู้จัก

ดังนั้น การกำหนดอาหารนี้มันจึงเป็นยา เป็นยาอันหนึ่ง ให้พินิจพิจาณาอย่างนั้น แล้ว มันถึงเกิดปัญญา ถ้าเราดู เรามองดูในบาตร เราเพ่งดูในบาตร อย่างที่พระพุทธองค์ ท่านว่า เมื่อฉันบิณฑบาตให้มองแต่ในบาตร อย่ามองดูบาตรผู้อื่นเพื่อหวังจะยกโทษ อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในบาตร อย่าให้เมล็ดข้าวตกลงในที่นั้นๆ นี่มันจะรู้เห็นหมดครับ ถ้าเรากำหนดลงไปเดี๋ยวนั้น อะไรมันเสียหายไม่ดีในลักษณะอันนี้ ถ้าเรามีสติอยู่เท่านั้น แหละ มันต้องคุ้มพระวินัย มันต้องมี มันต้องรู้จัก มีสัมปชัญญะอยู่ มันก็กลัวอยู่ เท่านั้นล่ะ เมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่ ปัญญาก็มาช่วย มันต้องมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันเป็น เช่นนั้น มันก็เลยสงบระงับไปในตัวของมัน

การนั่งอยู่ก็ดี การยืนอยู่ก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี อิริยาบถทั้งสี่นี้ให้มันมีความรู้ชัด อย่างเดียวกัน คือมันสม่ำเสมอ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นว่า แมว เรามองเห็นแมวที่นี่ เรานั่งอยู่ เห็นก็เป็นแมว ถ้าเรายืนขึ้นมองก็เป็นแมวอยู่ ถ้าเรานอนมองไปก็เห็นเป็นแมวอยู่ ถ้าเรา วิ่งไป เราก็เห็นเป็นแมวอยู่ จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนไม่มีเปลี่ยน เป็นแมวทั้งนั้น อย่างนี้ เรียกว่ามันไม่เปลี่ยนแปลง อิริยาบถเหล่านี้มันเสมอ มันเห็นอารมณ์นั่นชัดอยู่

ไม่ใช่ว่าอิริยาบถเสมอก็นั่งให้มันเสมอยืน ยืนให้มันเสมอนั่ง ไม่ใช่เวลาอย่างนั้น มันใช้ความรู้สึก รู้สึกอย่างว่าเรานั่งอยู่เราก็เห็นมันเป็นแมวอย่างนี้ เรายืนขึ้นก็มีความ รู้สึกว่ามันเป็นแมว เรานอนลงก็เห็นว่ามันเป็นแมว มันเป็นแมวอยู่เท่านั้นล่ะ มันไม่ เปลี่ยนแปลงล่ะ นี่ที่ว่าอิริยาบถเสมอ นั่นคือความรู้สึกอย่างนี้ มันไม่เปลี่ยนแปลง ก็เพราะว่ามันเป็นแมวจริงๆ นี่ มันจึงไม่เปลี่ยน ไม่ใช่ว่านั่งอยู่เป็นแมว ลุกขึ้นมันเป็นสุนัข เดินไปมันเป็นสุกร อะไรไปอย่างนั้น ไม่ใช่อย่างนั้น มันคงที่คือมันชัด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถมันเสมอ

บางคนก็ไปจัดว่า การภาวนานั้นยืนก็ให้เท่ากันกับนั่ง นั่งก็ให้เท่ากันกับนอน นอนให้เท่ากันกับเดิน อันนี้ก็ทำได้อยู่ แต่ทำได้ชั่วคราวเต็มที ถ้าหากพูดถึงความรู้สึกจริงๆ แล้ว มันจะต้องอิริยาบถเสมอกัน คือความรู้สึกมันเสมอกัน ถ้าเรารู้จักอารมณ์ที่มันเสมอกันนะ เราจะไม่ว่ากลางวันหรือจะว่ากลางคืน กระทบอะไร เป็นต้น จิตของเราจะมีหลักอยู่อย่างนั้น มันไม่ซ้ำเติมอะไรทั้งหลายทั้งนั้นล่ะ เรียกว่าเป็นปกติ จิตมันเป็นปกติ เรียกว่าปกติจิต มันเป็นปกติจิต

ในความเป็นจริงท่านกล่าวไว้ว่า จิตไม่ค่อยเป็นปกติอยู่อย่างนี้ แต่ว่าเมื่อมันจะผิดปกตินั้น ก็เพราะว่าเสียงมากระทบ กลิ่นมากระทบ รสมากระทบ โผฏฐัพพะมากระทบ มันก็เปลี่ยน เปลี่ยนไปทำไม เพราะมันหลงอารมณ์ มันหลงไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส มันหลงไปอย่างนั้น มันก็เปลี่ยนสิ มันเปลี่ยนไปตามอารมณ์นั่นแหละ นี่คือจิตมันไม่รู้จัก คือจิตมันประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลง อยู่นี่ มันก็ต้องเปลี่ยน เปลี่ยนไปตามนั้น ตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส

ทีนี้ไม่ใช่ว่ารูปมันให้เปลี่ยนไป ความรู้สึกเราเองนั้นพาให้เปลี่ยนไป อันนี้เราชอบ มันก็เปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง อันนี้เราไม่ชอบ มันก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายก็เป็นปกติของมัน ดังนั้นโลกนี่พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนไว้ว่า โลกวิทู ให้รู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลกก็คือรู้แจ้งซึ่งอารมณ์นั่นแหละ อารมณ์ก็เหมือนกับโลก โลกมันก็เหมือนอารมณ์ ถ้าเรารู้อารมณ์เราก็รู้โลกอันนี้อย่างแจ่มใส ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์ เราก็ไม่รู้โลกอย่างแจ่มใส

พระพุทธเจ้าท่านเห็น ท่านจึงตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งซึ่งโลก พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้อยู่ในโลกนี้แหละ ตรัสรู้อยู่ในรูปนี้ ในเสียงนี่ ในกลิ่น ในรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี่ ไม่ใช่ว่าท่านหนีไปที่ไหนหรอก ท่านเห็นสิ่งเหล่านี้มันชัด อารมณ์ทุกอย่างมันก็สม่ำเสมอของมัน ที่เราว่ามันดีมันชั่ว มันสุขมันทุกข์ ก็เพราะความรู้สึกของเราเท่านั้นแหละ อันนั้นมันก็เป็นธรรมดาอยู่ เป็นปกติของโลกนี้ จิตใจของเราไม่ได้โทษอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ได้โทษ

นอกจากนั้นก็ย้อนมาในตัวของเรา เช่นว่า เราเกิดมาแล้ว มันแก่ มันเจ็บ มันตาย อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเราไม่รู้จักก็น้อยใจ ดีใจ เสียใจ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ในรูปในนามนี้ ในความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เขาเป็นอย่างนี้ของเขาเองมาแล้ว ไม่ใช่เขาเพิ่งเป็นเดี๋ยวนี้

เรามาพบในเวลานี้ก็ดูเหมือนว่ามันเป็นอย่างนี้ โลกเขาเป็นมาอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นเองอย่างนี้ ไม่ใช่ว่ามันเป็นอย่างอื่น ที่มันจะเปลี่ยนแปลงไปนี้ก็เพราะจิตของเรานั่นเอง ไปหมายมั่นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันจึงเกิดความดีใจขึ้น มันจึงเกิดความเสียใจขึ้นเท่านั้น อันนี้มันก็ไม่มีอะไร ที่เราปฏิบัตินี้ก็ไม่ต้องหมาย อันนี้มันซึ้งมันลึก

ที่เราปฏิบัติกันทุกวันนี้ ก็ให้รู้จักอยู่ในขอบเขตของเรา ที่เรามาปฏิบัตินี้มันอยากจะได้ตามปรารถนาของเราทุกประการนั้น มันก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่าการปฏิบัติให้เห็นชัดเจน

อยากจะเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ให้เห็นตัวของเรา จะยืนให้มีสติ จะนั่งให้มีสติ จะนอนให้มีสติ พูดไปถึงไหน ก็เรื่อยไป ท่านก็ย้ำอยู่ตรงนี้ล่ะ เพราะมันเป็นรากฐานอยู่ตรงนี้

อย่างที่ผมเคยพูดว่า อยู่ด้วยกันมากๆ อย่างนี้ ก็เหมือนอยู่คนๆ เดียว เราจะมองได้ง่ายๆ ถ้ามันรักคนนี้ นี่มันก็เริ่มจะผิดแล้ว ในใจเราเราก็รู้ว่ามันผิดแล้ว มันเกลียดคนโน้น นี่เราก็รู้ว่ามันเริ่มจะผิดแล้ว เพราะท่านสอนว่า ไม่ให้รักใคร ไม่ให้เกลียดใคร มันจะเกลียด มันจะรักใคร มันเป็นอาการเท่านั้นแหละ มันอยู่นอกใจของเรา ไม่อยู่ในใจของเราอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ใจมันก็เป็นอย่างหนึ่ง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า *อาโลโก อาโลโก* มันสว่างอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน ธรรมของพระพุทธเจ้า อาการของธรรมทั้งหลายมันเป็นอาการอยู่ สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา แต่บางทีเราก็ทุกข์ใจ บางทีเราก็สุขใจ บางทีเราก็ดีใจ บางทีเราก็เสียใจ ไม่ใช่เป็นเพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันเป็นเพราะความเห็นผิดของเรานี่เอง มันถึงเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ *โอปนยิโก* ให้น้อมเข้ามา อย่าน้อมออกไป ให้น้อมเข้ามา น้อมเข้ามา มาใส่ตัวของเรานี้ เพื่อจะเห็นชัดๆ มันมีฐานพยานอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อปฏิบัติใหม่ๆ พูดอย่างนี้มันก็ไม่รู้จักหรอก มันไม่รู้จัก มันจะรู้จักเมื่อไร รู้จักเมื่อเราปฏิบัติไปนั่นแหละ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดจากการปฏิบัติ ที่วันนี้เรียกว่า การพูดกันมันเป็นอย่างหนึ่ง การพูดมันได้ยินเสียงมาถึงหูเรา เมื่อไรถึงใจจึงพิจารณา เอาไปพิจารณาไปปฏิบัติ อย่างนี้มันจะค่อยๆ เกิดขึ้น คนมีปัญญามาก มันก็เกิดขึ้นเร็ว คนมีปัญญาน้อยมันก็เกิดขึ้นช้า ไม่มีปัญญาเลย มันก็ไม่เกิด มันเป็นเสียอย่างนั้น

การนั่งสมาธิ ก็อย่าไปว่าอะไรมันเลย การนั่งสมาธินี่ สมาธิคือความตั้งใจมั่นเราถอนกลับมานี่ สมาธิคือความตั้งใจมั่น ถ้าเรามั่นใจในข้อปฏิบัติเราอย่างนี้ มันก็เป็นสมาธิส่วนหนึ่ง แต่ว่ามันยังไม่เป็นผล คือมันยังเป็นดอก ออกจากดอกมันก็เป็นผลมันก็เป็นผลเล็ก มันก็เป็นผลใหญ่เรื่อยๆ ของมันไปอย่างนั้น

สิ่งที่เป็นปัจจัยนิสัยของคนนี่มันไม่เหมือนกัน สิ่งที่มันฝังอยู่นี่เรายังไม่เห็นมันเช่น ผลมะม่วง เม็ดมะม่วง เม็ดขนุนนี้ เราไม่รู้จักมันนะ วันนี้เราได้ฉันขนุน เอายวงขนุนมาฉันนะ หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นล่ะคือเราแบกต้นขนุนอยู่แล้ว แต่เราไม่รู้จัก เอามะม่วงขึ้นมาฉันสักใบหนึ่ง หยิบเม็ดมันขึ้นมา อันนั้นคือเราแบกต้นมะม่วงอยู่ทั้งต้น เราไม่รู้เรื่องของเรา เอาเม็ดทุเรียนจับขึ้นมาฉัน นั่นคือเราแบกต้นทุเรียนอยู่ทั้งต้น แบกแต่ก็ไม่รู้จัก มันไม่ชัด

หยิบเม็ดขนุนขึ้นมาน่ะ หยิบต้นขนุนทั้งต้นขึ้นมา แต่เวลานั้นมันยังไม่เห็นหรอกจะเอาไปทุบดู มันก็ไม่เห็นต้นมัน คือมันละเอียด มันเป็นจุล มีจุลที่ละเอียดๆ นั่นแหละจะว่าต้นมันอยู่ตรงไหน ใบอยู่ตรงไหน ดอกมันอยู่ที่ตรงไหน กิ่งมันอยู่ที่ตรงไหน ไม่ได้ไม่เห็น ถ้าไม่เห็นเราก็รู้สึกว่าไม่มีต้นไม้ ไม่มีอะไร คือมันยังไม่ถูกส่วนของมัน ถ้าเราเอาเม็ดมันไปฝังลงในดินสิ มันจะงอกขึ้นมา ต้นก็จะเกิดขึ้นมา ใบก็จะเกิดขึ้นมา กิ่งมันก็จะเกิดขึ้นมา ต่อไปมันโตขึ้น ดอกมันจะเกิดขึ้นมา ผลเล็กมันจะเกิดขึ้นมา ผลโตมันจะเกิดขึ้นมา ผลที่สุกๆ มันจะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

แต่ว่าเมื่อมันยังเป็นเม็ดอยู่เช่นนี้ เราชี้มันไม่ถูก คนจึงไม่สนใจความเป็นจริง ถ้านักปฏิบัติเรานี่ หยิบมะม่วงขึ้นมาสักลูกหนึ่ง คือเราแบกต้นมะม่วงอยู่แล้ว ถ้าเรารู้จักอย่างนี้มันก็สบายสิ เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา มันก็ตายแล้ว อย่างเราหยิบขนุนขึ้นมาฉันมะม่วงขึ้นมาฉัน เราก็เห็นอะไรมันบังอยู่ รสหวานมัน รสมันมัน รสเปรี้ยวมัน เราไม่มองไปถึงต้นมะม่วงอยู่ในนี้ มองว่าอันนี้มันหวานดีนะ อันนี้มันอร่อยเท่านั้นล่ะกั้นไว้ สิ่งทั้งหลายนี้มันกั้นไว้ ไม่เห็นต้นมะม่วงในเม็ดมะม่วง ไม่เห็นต้นขนุนในเม็ดขนุน

เรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เราทับอยู่ นั่งทับอยู่ซึ่งธรรมะ นอนก็ทับอยู่ซึ่งธรรมะ เดินไปก็เหยียบธรรมะทุกก้าว แต่เราก็ไม่รู้ว่าเราเหยียบธรรมะ เรียกว่า ปฏิบัติธรรมะ ธรรมมันอยู่ที่ไหน อย่างนี้เป็นต้น อย่างเราจับเม็ดมะม่วงขึ้นมา ต้นมะม่วงอยู่ที่ไหน เห็นโน่น ต้นใหญ่ๆ โน่น ความเป็นจริงต้นที่เราหยิบอยู่นี้ไม่เห็น ทำไม มันยังไม่สมดุลของมัน เพ่งกำหนดพิจารณา เอาให้มันเห็นถึงใจ รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ รู้โลกอย่างแจ้งชัด เป็นโลกวิทู.

๒๕

กุญแจภาวนา

การศึกษาธรรมะในทางพระพุทธศาสนานั้น เราศึกษาไปเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เพื่อความสงบสุขเป็นจุดสำคัญ จะศึกษาเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องจิต เรื่องเจตสิกก็ตาม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้นจึงจะถูกทาง มิใช่เพื่ออย่างอื่น เพราะทุกข์มันมีเหตุเกิดและมีที่ของมันอยู่แล้ว

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเข้าใจเสียว่า มันจะเป็นจิตก็ช่างมันเถอะ เมื่อมันนิ่งอยู่อย่างนี้ก็คือปกติของมัน ถ้าว่ามันเคลื่อนปุ๊บก็เป็นสังขาร[๑] แล้ว มันจะเกิดยินดีก็เป็นสังขาร มันจะเกิดยินร้ายก็เป็นสังขาร มันอยากจะไปโน่นไปนี่ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขาร ก็วิ่งตามมันไป เป็นไปตามมัน เมื่อจิตเคลื่อนเมื่อใด ก็เป็นสมมุติสังขารเมื่อนั้น **ท่านจึงให้พิจารณาสังขาร คือจิตมันเคลื่อนไหวนั่นเอง**

เมื่อมันเคลื่อนออกไปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้พิจารณาอันนี้ ท่านจึงให้รับทราบสิ่งเหล่านั้นไว้ ให้พิจารณาสังขารเหล่านี้ ปฏิจจสุมปบาทธรรมก็เหมือนกัน อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัย

บรรยายธรรมเมื่อวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือนยี่ ตรงกับวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๒ ณ วัดหนองป่าพง โดยนายบุญทัน จันทประสา ซึ่งจบเปรียญ ได้ร่วมฟังโอวาทด้วย

[๑] สังขาร = การปรุงแต่ง

ให้เกิดนามรูป ฯลฯ เราเคยเล่าเรียนมาศึกษามา ก็เป็นจริง คือท่านแยกเป็นส่วนๆ ไป เพื่อให้นักศึกษารู้ แต่เมื่อมันเกิดมาจริงๆ แล้วนับไม่ทันหรอก

อุปมาเหมือนเราตกจากยอดไม้ก็ตุ๊บถึงดินโน่น ไม่รู้ว่ามันผ่านกิ่งไหนบ้าง จิตเมื่อถูกอารมณ์ปุ๊บขึ้นมา ถึงชอบใจก็ถึงดีโน่น อันที่ติดต่อกันเราไม่รู้ มันไปตามที่ปริยัติรู้นั่นเอง แต่มันก็ไปนอกปริยัติด้วย มันไม่บอกว่า ตรงนี้เป็นอวิชชา ตรงนี้เป็นสังขาร ตรงนี้เป็นวิญญาณ ตรงนี้เป็นนามรูป มันไม่ได้ให้ท่านมหาอ่านอย่างนั้นหรอก เหมือนกับการตกจากต้นไม้ ท่านพูดถึงขณะจิตอย่างเต็มที่ของมันจริงๆ อาตมาจึงมีหลักเทียบว่าเหมือนกับการตกจากต้นไม้ เมื่อมันพลาดจากต้นไม้ไปปุ๊บ มิได้คณนาว่ามันกี่นิ้วกี่ฟุต เห็นแต่มันตูมถึงดิน เจ็บแล้ว

ทางนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นขึ้นมา เห็นแต่ทุกข์ โสกะปริเทวะ ทุกข์โน่นเลย มันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้อ่านหรอก มันไม่มีปริยัติที่ท่านเอาสิ่งละเอียดนี่ขึ้นมาพูด แต่ก็ผ่านไปทางเส้นเดียวกัน แต่นักปริยัติเอาไม่ทัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้ยืนตัวว่า **อะไรที่เกิดขึ้นมาจากผู้รู้อันนี้ เมื่อผู้รู้รู้ตามความเป็นจริงของจิตหรือเจตสิกเหล่านี้ จิตก็ไม่ใช่เรา สิ่งเหล่านี้มีแต่ของทิ้งทั้งหมด ไม่ควรเข้าไปยึดไปหมายมั่นทั้งนั้น**

สิ่งที่เรียกว่า จิต หรือ *เจตสิก* นี้ พระศาสดามิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่าจิตหรือเจตสิกเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้ ตัวจิตนี่เองมันถูกอบรมแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนให้รู้อย่างนี้เสียก่อนจึงจะละได้ ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นเอง เหมือนกับตะเกียง

เป็นตัวผู้รู้ ถ้ารู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัวมิใช่ตน มิใช่เรามิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขาไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ์ ๕ ท่านให้วาง

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนา อะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้ว ความสงบเบื้องแรกสงบด้วยสมถะ คือ *สมาธิธรรม* ทำให้จิตเป็นสมาธิ มันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปเกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ ภพยังไม่สิ้น ชาติยังมีอยู่ พรหมจรรย์ไม่จบ มันไม่จบเพราะอะไร เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมถะตัวสงบนี่พิจารณาต่อไปอีก ค้นหาเหตุผลจนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมุติเป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี่ก็ติดสมมุติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมุติติดบัญญัติก็ติดภพติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี่แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบ ก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ ภพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมา สงบหรือไม่สงบ พิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขันธ์ ๕ เหมือนกับก้อนเหล็กแดง เมื่อมันแดงรอบแล้ว ไปจบตรงไหนมันจึงจะเย็นได้ มีที่เย็นไหม เอามือแตะ

ข้างบนดูซิ ข้างล่างดูซิ แตะข้างโน่นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็น เย็นไม่ได้ เพราะก้อนเหล็กมันแดงโร่ไปหมด ขันธ์ ๕ นี้ก็ฉันนั้น

ความสงบไปติดไม่ได้ จะว่าความสงบเป็นเรา จะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบ ก็เป็นก้อนอัตตาอยู่นี่เอง ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมมุติอยู่ จะนึกว่าเราสงบ เราฟุ้งซ่าน เราดีเราชั่ว เราสุขเราทุกข์ อันนี้ก็เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็กลายเป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ไม่หยุดยั้ง

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่แหละท่านว่า ภพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ เพราะมีปัจจัยอยู่นี่ จึงมีเกิดอยู่นี่ ตายอยู่นี่ มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไปให้รู้เท่าตามเป็นจริงของขันธ์ ๕ ทั้งรูปทั้งนาม **สิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไปทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วาง เมื่อรู้แล้วท่านให้ละ ให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง** ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกลวง สมกับที่พระศาสดาตรัสว่า จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดตามใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี่เอง หลงอัตตานี่เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไร ไม่มีอะไร จริงๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วย มิได้ตายด้วย ถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มิได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มิได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ตัวผู้รู้นี้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วย มิได้เสียใจไปด้วย อาการที่ดีใจไปด้วยนั่นแหละเกิด อาการที่เสียใจไปด้วยนั่นแหละตาย ถ้ามันตายก็เกิด ถ้ามันเกิดมันก็ตาย ตัวที่เกิดตัวที่ตายนี่แหละเป็นวัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัย ภพมีไหม ชาติมีไหม ไม่ต้องถามใคร **พระศาสดพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร วางขันธ์ ๕ เหล่านี้ เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ** มันจะดีขึ้นมา ท่านก็ไม่ดีกับมัน เป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้ายขึ้นมา ท่านก็ไม่ร้ายกับมัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว รู้ตามความเป็นจริง ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละ เป็นตัวสงบ ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตัวนี้มิใช่เหตุมิใช่ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล ไม่อาศัยปัจจัย หมดปัจจัย สิ้นปัจจัย นอกเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว หมดเรื่องจะพูด ไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เราพูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้น เรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่ เป็นจริงอย่างนั้น แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก เพราะจิตเจตสิกนี่เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา **เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลก เมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่าโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก** เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

เรื่องสมถะหรือเรื่องวิปัสสนานี้ ให้ทำให้เกิดในจิตเสีย ให้เกิดในจิตจริงๆ จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้นๆ จิตเป็นอย่างนั้นๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภมีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้น ก็รู้ไปตามอาการ พูดไปตามอาการ รู้อยู่ ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจ เราจะเป็นไปตามอาการหรือไม่ เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติดมันไหม เราวางมันได้ไหม อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมา เรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเรา ให้เรียนใหม่เพราะยังผิดอยู่ ยังไม่ยิ่ง ถ้ามันยิ่งแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจจัตตัง ถ้าจะพูดไปตามอาการของจิตอาการของเจตสิกว่ามีเท่านั้นดวงเท่านี้ดวง อาตมาว่ายังน้อยเกินไป มันยังมีมาก ถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไร มันไม่หมดหรอก หมดไม่เป็น

ฉะนั้น เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก การปฏิบัติอาตมามิได้ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก ดูผู้รู้นี่แหละ ถ้ามันคิดชังท่านมหา ทำไมจึงชัง ถ้ามันรักท่านมหา ทำไมจึงรัก อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้ จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มันรักหรือชังนั่นให้หายออกจากใจได้ จะเป็นอะไรก็ตาม มันสบายแล้ว ไม่มีอะไรมันก็หยุด เอาอย่างนี้ จะพูดไปมากๆ ก็ช่างเขา มากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้ น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากนี่ ดับก็ดับอยู่นี่ มันจะไปไหน **ท่านจึงให้นามว่า "ผู้รู้" อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี่แหละ**

จิตหรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกลวงนั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวง ทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกันทั้งๆ ที่รู้จักมัน มันก็ลวงทั้งๆ ที่รู้ มันเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้น ทรงประสงค์ว่าทำอย่างไรจึงจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้นอาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก รู้จักเพียงว่าศีลเป็นมรรค **งามเบื้องต้นคือ ศีล งามท่ามกลางคือ สมาธิ งามเบื้องปลาย คือ ปัญญา** สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถ้าจะแยกออกเป็น ๓ อย่างก็ได้

การรักษาศีล ปัญญาต้องมาก่อน แต่เราพูดว่ารักษาศีลก่อน ตั้งศีลก่อน ศีลจะสมบูรณ์อย่างไรนั้น จะต้องมีปัญญา จะต้องค้นคิดกายของเรา วาจาของเรา พิจารณาหาเหตุผล นี่ตัวปัญญาทั้งนั้นก่อนที่จะตั้งศีลขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา

เมื่อพูดตามปริยัติก็ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อาตมาพิจารณาแล้ว การปฏิบัตินี้ต้องปัญญามาก่อน มารู้เรื่องกาย วาจา ว่าโทษของมันเกิดขึ้นมาอย่างไร **ปัญญานี้ต้องพิจารณาหาเหตุผลควบคุมกายวาจาจึงจะบริสุทธิ์ได้ ถ้ารู้จักอาการของกายวาจาที่สุจริตทุจริตแล้ว ก็เห็นที่ปฏิบัติ** ถ้าเห็นที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติสิ่งที่ดี ละสิ่งที่ผิด ประพฤติสิ่งที่ถูกเป็นศีล ถ้ามันละผิดให้ถูกแล้ว ใจก็แน่วแน่เข้าไป **อาการที่ใจแน่วแน่มั่นคง มิได้ลังเลสงสัยในกายวาจาของเรานี้เป็นสมาธิ** ความตั้งใจมั่นแล้ว เมื่อตั้งใจมั่นแล้ว รูปเกิดขึ้นมา เสียงเกิดขึ้นมา พิจารณามันแล้ว นี่เป็นกำลังตอนที่สอง เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาบ่อยๆ ได้พิจารณาบ่อยๆ ด้วยอาการที่เราตั้งใจมิได้เผลอ จึงรู้อาการของสิ่งเหล่านี้ มันเกิดตามความเป็นจริงของมัน เมื่อรู้เรื่อยๆ ไปก็เกิดปัญญา **เมื่อรู้ตามความเป็นจริงตามสภาวะของมันสัญญาจะหลุด เลยกลายเป็นตัวปัญญา** จึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา คงรวมเป็นอันเดียวกัน

ถ้าปัญญากล้าขึ้น ก็อบรมสมาธิให้มั่นขึ้นไป เมื่อสมาธิมั่นขึ้นไป ศีลก็มั่นก็สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมื่อศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็กล้าขึ้นอีก เมื่อสมาธิกล้าขึ้น ปัญญาก็กล้ายิ่งขึ้น สามอย่างนี้เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน สมกับพระศาสดาตรัสว่า มรรคเป็นหนทาง เมื่อสามอย่างนี้กล้าขึ้นมาเป็นมรรค ศีลก็ยิ่ง สมาธิก็ยิ่ง ปัญญาก็ยิ่ง มรรคนี้จะฆ่ากิเลส โลภเกิดขึ้น โกรธเกิดขึ้น หลงเกิดขึ้น มีมรรคเท่านั้นที่จะเป็นผู้ฆ่าได้

ข้อปฏิบัติอริยสัจคือที่ท่านว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคนั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือข้อปฏิบัติอยู่ในใจ คำว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นอยู่นี่ ที่นับมือให้ดู มิใช่ว่ามันอยู่ที่มือ มันอยู่ที่จิตอย่างนั้นต่างหาก

ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เป็นอยู่อย่างนั้น มันหมุนอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อะไรเกิดขึ้นมา มรรคนี้จะครอบงำอยู่เสมอ ถ้ามรรคไม่กล้า กิเลสก็ครอบได้ **ถ้ามรรคกล้า มรรคก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้า มรรคอ่อน กิเลสก็ฆ่ามรรค ฆ่าใจเรานี่เอง** ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร เกิดขึ้นมาในใจ

เราไม่รู้เท่ามัน มันก็ฆ่าเรา มรรคกับกิเลสเดินเคียงกันไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติคือใจ จำเป็นจะต้องเถียงกันไปอย่างนี้ตลอดทาง คล้ายมีคนสองคนเถียงกัน แท้จริงเป็นมรรคกับกิเลสเท่านั้นเองที่เถียงกันอยู่ในใจของเรา มรรคมาคุมเราให้พิจารณากล้าขึ้น เมื่อเราพิจารณาได้ กิเลสก็แพ้เรา เมื่อมันแข็งมาอีก ถ้าเราอ่อน มรรคก็หายไป กิเลสเกิดขึ้นแทน ย่อมต่อสู้กันอยู่อย่างนี้จนกว่าจะมีฝ่ายชนะ จึงจะจบเรื่องได้ ถ้าพยายามตรงมรรค มันก็ฆ่ากิเลสอยู่เรื่อยไป ผลที่สุด ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในใจอย่างนี้ นั่นแหละคือเราได้ปฏิบัติอริยสัจ

ทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยวิธีใด ทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ คือสมุทัยเป็นเหตุ เหตุอะไร เหตุคือศีล สมาธิ ปัญญา นี้อ่อน มรรคก็อ่อน เมื่อมรรคอ่อนกิเลสก็เข้าครอบได้ เมื่อครอบได้ก็เป็นตัวสมุทัย ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ตัวที่จะดับสิ่งเหล่านี้ก็หายไปหมด อาการที่ทำมรรคให้เกิดขึ้นคือศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อศีลยิ่ง สมาธิยิ่ง ปัญญายิ่ง นั่นก็คือมรรคเดินอยู่เสมอ มันจะทำลายตัวสมุทัยคือเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาได้ ระหว่างที่ทุกข์เกิดไม่ได้เพราะมรรคฆ่ากิเลสอยู่นี้ ในระหว่างกลางนี้ตรงจิตที่ดับทุกข์ ทำไมจึงดับทุกข์ได้ เพราะศีล สมาธิ ปัญญา ยิ่ง คือมรรคนี้ไม่หยุด อาตมาว่าปฏิบัติอย่างนี้ เรื่องจิตเรื่องเจตสิกไม่รู้ว่าไปอยู่ไหน มันมารวมอยู่นี่ ถ้าจิตพ้นสิ่งเหล่านี้ก็แน่แล้ว มันจะไปทางไหน ไม่ต้องไปไล่มันมาก

ต้นกระบกต้นนี้ ใบเป็นอย่างไร หยิบมาดูใบเดียวเท่านั้นก็เข้าใจได้แล้ว มันมีสักหมื่นใบก็ช่างมัน ใบกระบกเป็นอย่างนี้ ดูใบเดียวเท่านี้ ใบอื่นก็เหมือนกันหมด ถ้าจะดูลำต้นกระบกต้นอื่น ดูต้นเดียวก็จะรู้ได้หมด ดูต้นเดียวเท่านั้น ต้นอื่นก็เหมือนกันอีกเช่นกัน ถึงมันจะมีแสนต้นก็ตาม อาตมาดูเข้าใจต้นเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว อาตมาคิดว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนอย่างนี้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี สิ่งทั้งสามประการนี้ท่านเรียกว่า มรรค อันมรรคนี้ยังมิใช่ศาสนา อีกซ้ำยังไม่ใช่สิ่งที่พระศาสดาต้องการอย่างแท้จริงเลย แต่ก็เป็นหนทางที่จะดำเนินเข้าไป เหมือนกับที่ท่านมหามาจากกรุงเทพฯ จะมาวัดหนองป่าพง ท่านมหา

คงไม่ต้องการหนทาง ต้องการถึงวัดต่างหาก แต่หนทางเป็นสิ่งจำเป็นแก่ท่านมหาที่จะต้องมา ฉะนั้น ถนนที่ท่านมหามานั้นมันไม่ใช่วัด มันเป็นเพียงถนนมาวัดเท่านั้น แต่ก็จำเป็นต้องมาตามถนนจึงจะมาถึงวัดได้

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ถ้าจะพูดว่านอกศาสนา แต่ก็เป็นถนนเข้าไปถึงศาสนา เมื่อทำศีลให้ยิ่ง สมาธิให้ยิ่ง ปัญญาให้ยิ่งแล้ว ผลคือความสงบเกิดขึ้นมา นั่นเป็นจุดที่ต้องการ เมื่อสงบแล้วถึงได้ยินเสียงก็ไม่มีอะไร เมื่อถึงความสงบอันนี้แล้ว ก็ไม่มีอะไรจะทำ ฉะนั้น พระศาสดาจึงให้ละ จะเป็นอะไรก็ไม่ต้องกังวล อันนี้เป็นปัจจัตตังแล้วจริงๆ มิได้เชื่อใครอีก

หลักของพระพุทธศาสนาจึงมิได้มีอะไร ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีปาฏิหาริย์อย่างอื่นทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้พระศาสดามิได้สรรเสริญ แต่มันก็อาจทำได้ เป็นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นโมหธรรม พระศาสดาไม่สรรเสริญ ท่านสรรเสริญผู้ที่ทำให้พ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ อุปกรณ์เครื่องปฏิบัตินั้น ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องฝึกหัดอย่างนี้

อันนี้คือทางดำเนินเข้าไป ก่อนจะถึงได้ต้องมีปัญญามาก่อน นี้เป็นมรรค มรรคมีองค์ ๘ ประการ รวมแล้วได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้ากิเลสหุ้มขึ้นมาก็เกิดไม่ได้ ถ้ามรรคกล้าก็ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสกล้าก็ฆ่ามรรค สองอย่างเท่านี้ที่จะต่อสู้กันไปตลอดจนปลายทางทีเดียว รบกันไปเรื่อย ไม่มีหยุด ไม่มีสิ้นสุด

อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติก็เป็นของลำบากอยู่ ต้องอาศัยความอดทน ความอดกลั้น ต้องทำเอง ให้มันเกิดมาเอง เป็นเอง

นักปริยัติชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ เอ มันเป็นปฐมฌานละกระมัง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เดี๋ยวก็นึกว่าเป็นทุติยฌานแล้วกระมัง อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้ายบอกว่า นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวกเกจิอาจารย์

มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงนั้นแล้วไม่รู้จักหรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่เหมือนปริยัติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปริยัติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่า เอ...เป็นอย่างไร มันเป็นปฐมฌานแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยากพอตัณหาเกิด มันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน **นี่แหละ เราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจาล้วนๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิตอย่าแบกคัมภีร์เข้าไปด้วย** ไม่มีคัมภีร์ในนั้น ขืนแบกเข้าไปมันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้ที่เรียนมากๆ รู้มากๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้ ความจริงแล้วเรื่องจิตใจอย่าไปวัดออกมาทางนอก มันจะสงบก็ให้มันสงบไป ความสงบถึงที่สุดมันมีอยู่ ปริยัติของอาตมามันน้อย เคยเล่าให้มหาอมรฟัง เมื่อคราวปฏิบัติในพรรษาที่ ๓ นั้น มีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิเป็นอย่างไรหนอ คิดหาไป นั่งสมาธิไป จิตยิ่งฟุ้ง ยิ่งคิดมาก เวลาไม่นั่งค่อยยังชั่วแหม มันยากจริงๆ ถึงยากก็ทำไม่หยุด ทำอยู่อย่างนั้น ถ้าอยู่เฉยๆ แล้วสบาย เมื่อตั้งใจว่าจะทำให้จิตเป็นหนึ่งยิ่งเอาใหญ่ มันอย่างไรกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

ต่อมาจึงคิดได้ว่า มันคงเหมือนลมหายใจเรานี้กระมัง ถ้าว่าจะตั้งให้หายใจน้อยหายใจใหญ่ หรือให้มันพอดี ดูมันยากมาก แต่เวลาเดินอยู่ไม่รู้ว่าหายใจเข้าออกตอนไหน ในเวลานั้นดูมันสบายแท้ จึงรู้เรื่องว่า อ้อ อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ เวลาเราเดินไปตามปกติมิได้กำหนดลมหายใจ มีใครเคยเป็นทุกข์ถึงลมหายใจไหม ไม่เคย มันสบายจริงๆ ถ้าจะไปนั่งตั้งใจเอาให้มันสงบ มันก็เลยเป็นอุปาทานยึดใส่ตั้งใส่ หายใจสั้นๆ ยาวๆ เลยไม่เป็นอันกำหนด จิตเกิดมีทุกข์ยิ่งกว่าเก่าเพราะอะไร เพราะความตั้งใจของเรากลายเป็นอุปาทานเข้าไปยึดเลยไม่รู้เรื่อง มันลำบากเพราะเราเอาความอยากเข้าไปด้วย

วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่เวลาประมาณ ๕ ทุ่มกว่า รู้สึกแปลกๆ มันแปลกมาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก มีอาการสบายๆ เขามีงานอยู่ในหมู่บ้าน ไกลประมาณ

๑๐ เส้น จากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่กระท่อม มีฝาแถบตองบังอยู่ เวลานั่งรู้สึกว่าคู้ขาเข้าเกือบไม่ทัน เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน พอนั่ง จิตก็สงบจริงๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ในบ้าน มิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน ยังได้ยินอยู่แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สึกรำคาญ ภายในจิตเหมือนวัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน ดูจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโถนกับกาน้ำนี่ ก็เลยเข้าใจว่า เรื่องจิตเป็นสมาธินี่ ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าว่างก็เงียบ ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน

จึงพิจารณาว่า "ถ้าไม่ใช่อย่างนี้ มันจะใช่ตรงไหนอีก" มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ จึงเข้าใจว่า อ้อ อันนี้ก็สำคัญเหมือนกัน เรียกว่า *สันตติ* คือความสืบต่อ ถ้าขาด มันก็เป็น *สันติ* แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ทีนี้กลายเป็นสันติออกมา จึงนั่งทำความเพียรต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้น ไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย ถ้าเราจะหยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียร เจ้าเกียจคร้านไหม เจ้าเหนื่อยไหม เจ้ารำคาญไหม เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิต มีแต่ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น

ถ้าเราจะหยุดก็หยุดเอาเฉยๆ นี่แหละ ต่อมาจึงหยุดพัก หยุดแต่การนั่งเท่านั้น ใจเหมือนเก่ายังไม่หยุด เลยดึงเอาหมอนลูกหนึ่งมาวางไว้ตั้งใจจะพักผ่อน เมื่อเอนกายลง จิตยังสงบอยู่อย่างเดิม พอศีรษะจะถึงหมอน มีอาการน้อมในใจ ไม่รู้มันน้อมไปไหน แต่มันน้อมเข้าไป คล้ายกับมีสายไฟอันหนึ่งไปถูกสวิตช์ไฟเข้า ไปดันกับสวิตช์อันนั้น กายก็ระเบิดเสียงดังมาก ความรู้ที่มีอยู่นั้นละเอียดที่สุด พอมันผ่านตรงจุดนั้นก็หลุดเข้าไปข้างในโน้น ไปอยู่ข้างในจึงไม่มีอะไร แม้อะไรๆ ทั้งปวงก็ส่งเข้าไปไม่ได้ ส่งเข้าไปไม่ถึง ไม่มีอะไรเข้าไปถึง หยุดอยู่ข้างในสักพักหนึ่ง ก็ถอยออกมา คิดว่าถอยออกมานี้ไม่ใช่ว่าเราจะให้ถอยออกมาหรอก เราเป็นเพียงผู้ดูเฉยๆ เราเป็นผู้รู้เท่านั้น อาการเหล่านี้เป็นออกมาๆ ก็มาถึงปกติจิตธรรมดา

เมื่อเป็นปกติดังเดิมแล้ว คำถามก็มีขึ้นว่า *"นี่มันอะไร"* คำตอบเกิดขึ้นว่า "สิ่งเหล่านี้ของเป็นเอง ไม่ต้องสงสัยมัน" พูดเท่านี้จิตก็ยอม เมื่อหยุดอยู่พักหนึ่งก็น้อมเข้าไปอีก

เราไม่ได้น้อม มันน้อมเอง พอน้อมเข้าไปๆ ก็ไปถูกสวิตช์ไฟดังเก่า ครั้งที่สองนี้ ร่างกายแตกละเอียดหมด หลุดเข้าไปข้างในอีก เงียบ ยิ่งเก่งกว่าเก่า ไม่มีอะไรส่งเข้าไปถึง เข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมันพอสมควรแล้วก็ถอยออกมาตามสภาวะของมัน ในเวลานั้นมันเป็นอัตโนมัติ มิได้แต่งว่าจงเป็นอย่างนั้นจงเป็นอย่างนี้ จงออกอย่างนี้ จงเข้าอย่างนั้นไม่มี เราเป็นเพียงผู้ทำความรู้ ดูอยู่เฉยๆ มันก็ถอยออกมาถึงปกติ มิได้สงสัย แล้วก็นั่งพิจารณาน้อมเข้าไปอีก ครั้งที่สามนี้โลกแตกละเอียดหมด ทั้งพื้นปฐพี แผ่นดิน แผ่นหญ้าต้นไม้ ภูเขา โลกา เป็นอากาศธาตุหมด ไม่มีคน หมดไปเลย ตอนสุดท้ายไม่มีอะไร

เมื่อเข้าไปอยู่ตามปรารถนาของมัน อยู่อย่างไร ดูยาก พูดยาก ของสิ่งนี้ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้เลย นานที่สุดที่อยู่ในนั้น พอถึงกำหนดเวลาก็ถอนออกมา คำว่าถอนเราก็มิได้ถอนหรอก มันถอนของมันเอง เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ก็เลยออกมาเป็นปกติ สามขณะนี้ใครจะเรียกว่าอะไร ใครรู้ เราจะเรียกอะไรเล่า

ที่เล่ามานี้เรื่องจิตตามธรรมชาติทั้งนั้น อาตมามิได้กล่าวถึงจิตถึงเจตสิก ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น มีศรัทธาทำเข้าไปจริงๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เมื่อถึงวาระที่เป็นอย่างนี้ออกมาแล้ว โลกนี้แผ่นดินนี้มันพลิกไปหมด ความรู้ความเห็นมันแปลกไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ในระยะนั้นถ้าคนอื่นเห็น อาจจะว่าเราเป็นบ้าจริงๆ ถ้าผู้ควบคุมสติไม่ดีอาจเป็นบ้าได้นะ เพราะมันไม่เหมือนเก่าสักอย่างเลย เห็นคนในโลกไม่เหมือนเก่า แต่มันก็เป็นเราผู้เดียวเท่านั้น แปลกไปหมดทุกอย่าง ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาคิดไปทางโน้น แต่เราคิดไปทางนี้ เขาพูดมาทางนี้ เราพูดไปทางโน้น เขาขึ้นทางโน้น เราลงทางนี้ มันต่างกับมนุษย์ไปหมด มันก็เป็นของมันเรื่อยๆ ไป

ท่านมหาลองไปทำดูเถอะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องไปดูไกลอะไรหรอก ดูจิตของเราต่อๆ ไป มันอาจหาญที่สุด อาจหาญมาก นี่คือเรื่องกำลังของจิต เรื่องกำลังของจิตมันเป็นได้ถึงขนาดนี้

นี่เป็นเรื่องกำลังของสมาธิ ขณะนี้ยังเป็นกำลังของสมาธิอยู่ ถ้าเป็นสมาธิขั้นนี้มันสุดของมันแล้ว มันไม่สะดุด มันไม่เป็นขณะ มันสุดแล้ว ถ้าจะทำวิปัสสนาที่นี่คล่อง

แล้ว จะใช้ในทางอื่นก็ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ต่อไปจะใช้ฤทธิ์ ใช้เดช ใช้ปาฏิหาริย์ ใช้อะไรๆ อาจใช้ได้ทั้งนั้น นักพรตทั้งหลายเอาไปใช้ ใช้ทำน้ำมนต์น้ำพร ใช้ทำตะกรุด คาถา ได้หมดทั้งนั้น ถึงขั้นนี้แล้วมันไปของมันได้ มันก็ดีไปอย่างนั้นแหละ ดีเหมือนกับเหล้าดี กินแล้วก็เมา ดีไปอย่างนั้นใช้ไม่ได้

ตรงนี้เป็นที่แวะ พระศาสดาท่านแวะตรงนี้ นี่เป็นแท่นที่จะทำวิปัสสนาแล้วเอาไปพิจารณา ทีนี้สมาธิไม่ต้องเท่าไร ดูอาการภายนอกเลย ดูเหตุผลพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเป็นอย่างนี้ **เราเอาความสงบนี้มาพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบ** อารมณ์แม้จะดี จะชั่ว สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวง เหมือนกับคนขึ้นต้นมะม่วงแล้วเขย่าลูกหล่นลงมา เราอยู่ใต้ต้นมะม่วงคอยเก็บเอา ลูกไหนเน่าเราไม่เอา เอาแต่ลูกที่ดีๆ ไม่เปลืองแรง เพราะไม่ได้ขึ้นต้นมะม่วง คอยเก็บอยู่ข้างล่างเท่านั้น

ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้ว เอาความรู้มาให้เราหมด มิได้ไปปรุงแต่งมัน ลาภ ยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบมีปัญญา สนุกเฟ้นสนุกเลือกเอา ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโน่นว่านี่ สุข ทุกข์ ต่างๆ นานาเป็นต้น ล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลาภก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรารู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเน่า เมื่อเริ่มพิจารณาสิ่งเหล่านี้ **อาการที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่าปัญญา เป็นวิปัสสนา** ไม่ได้แต่งมันหรอก วิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่าวิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่ง ก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริง ก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้ อาตมาเรียกปัญญา **การจะทำวิปัสสนาจะทำเอาเดี๋ยวนั้นๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมดไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ**

พระศาสดาจึงตรัสว่า เรื่องของเป็นเอง เมื่อเราทำไปถึงขั้นนี้แล้ว เราก็ปล่อยตามบุญวาสนาบารมีของเรา แต่เราไม่หยุดทำความเพียร จะช้าหรือเร็วเราบังคับไม่ได้ เหมือน

ปลูกต้นไม้ มันรู้จักของมัน มันอยากเร็วก็รู้ว่ามันหลง มันอยากช้าก็รู้ว่ามันหลง เมื่อทำแล้ว มันจึงเกิดผลขึ้นมา เหมือนเราปลูกต้นไม้ เช่น ปลูกพริกต้นนี้ หน้าที่ของเราคือขุดหลุมปลูก ให้น้ำ ให้ปุ๋ย ป้องกันแมลงให้มันเท่านั้น นี่เรื่องของเรา นี่เรื่องศรัทธาของเรา ส่วนต้นพริกจะโตก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา จะไปดึงให้มันยืดขึ้นมาก็ไม่ได้ ผิดเรื่อง เราต้องให้น้ำ เอาปุ๋ยใส่ให้

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสบาย จะถึงชาตินี้ก็ช่าง ถึงชาติหน้าก็ตาม เรามีศรัทธาอย่างนี้แล้ว มีความรู้สึกแน่นอนแล้วอย่างนี้ จะเร็วหรือช้านั้นเป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีของเรา ทีนี้ก็รู้สึกสบายเหมือนขับรถม้า ก็มิได้เอารถไปก่อนม้า แต่ก่อนมันเอารถไปก่อนม้า ถ้าไถนาก็เดินก่อนควาย หมายความว่าใจมันเร็วมาก ร้อนมาก ทีนี้ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เดินก่อน ต้องเดินตามหลังควาย

ข้าเอาน้ำให้กิน เอาปุ๋ยให้กิน กินไปเถอะ มดปลวกมาข้าจะไล่ให้เจ้าเท่านั้นแหละ ต้นพริกต้นนี้มันก็จะงามขึ้นเอง เมื่อมันงามแล้วเราจะบังคับว่าแกต้องเป็นดอกเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าทำ เราจะเป็นทุกข์เปล่าๆ มันจะเป็นของมันเอง เมื่อมันเป็นดอกแล้ว เราจะให้เป็นเม็ดเดี๋ยวนี้ อย่าไปบังคับมัน ทุกข์จริงนะ ทุกข์จริงๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เรารู้จักหน้าที่ของเราของเขา หน้าที่ของใครของมัน จิตก็จะรู้หน้าที่การงาน ถ้าจิตไม่รู้หน้าที่การงาน ก็จะไปบังคับต้นพริกให้มีผลในวันนั้นเอง ให้มันโตเป็นดอกเป็นผลขึ้นในวันนั้น นั่นล้วนแต่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้ารู้อย่างนี้คิดอย่างนี้ รู้ว่ามันหลงมันผิด รู้อย่างนี้แล้วก็ปล่อยให้เป็นเรื่องบุญวาสนาบารมีต่อไป เราทำของเราไป ไม่ต้องกลัวว่าจะนาน ร้อยชาติพันชาติก็ช่าง มันจะชาติไหนก็ตาม ปฏิบัติสบายๆ นี่แหละ

จิตถ้าตกกระแสแล้วไม่กลับ ความชั่วนิดหน่อยนั้นพ้นแล้ว โสดา[๑] ท่านว่าจิตน้อมไปแล้ว ท่านจึงว่าพวกเหล่านี้จะมาสู่อบายอีกไม่ได้ มาตกนรกอีกไม่ได้ จะตกได้อย่างไร จิตละบาปแล้ว เห็นโทษในบาปแล้ว จะให้ทำความชั่วทางกายวาจาอีกนั้นทำไม่ได้ เมื่อทำ

---

[๑] โสดาบันบุคคล = พระอริยเจ้าชั้นต้น

บาปไม่ได้ ทำไมจึงจะไปสู่อบาย ทำไมจึงจะไปตกนรกได้ มันน้อมเข้าไปแล้ว เมื่อจิตน้อมเข้าไป มันก็รู้จักหน้าที่ รู้จักการงาน รู้จักปฏิปทา รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักกายของเรา รู้จักจิตของเรา รู้จักรูปเรานามเรา สิ่งที่ควรละวาง ก็ละไปวางไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสงสัย

นี่เรื่องที่อาตมาได้ปฏิบัติมา ไม่ใช่ว่าจะไปทำให้มันละเอียดหลายสิ่งหลายประการ เอาให้ละเอียดอยู่ในใจนี้ ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทันตาคือฟัน ตโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้เอาพวกนี้มาพิจารณาย้ำเข้าไป แยกออก แจกออก เผามันออก ลอกมันออก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้ จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่น พระเณรเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อพระเห็นคนต้องกำหนดให้เป็นร่างผีตายซาก ผีตายเดินไปก่อนเรา เดินไปข้างหน้า เดินไปเปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้า ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น เห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเป็นเปรต เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน ไม่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรอกเพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ให้เป็นอยู่ในใจอย่างนี้แล้วไปทางไหนก็ไม่เสีย ให้ทำจริงๆ เห็นเมื่อใด ก็เท่ากับมองเห็นซากศพ เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกัน เลยมีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก อาตมาว่ามันสนุกจริงๆ ถ้าเราทำ แต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มันยาก ต้องทำเอาจริงๆ ทำให้มีกรรมฐานในเรา

การเรียนอภิธรรมนั่นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง เช่น ในปัจจุบันมีการสอนการเรียนวิปัสสนาแบบต่างๆ หลายๆ อาจารย์ อาตมาว่าวิปัสสนานี่มันทำไม่ได้ง่ายๆ จะไปทำเอาเลยไม่ได้ ถ้ากายวาจาไม่เรียบร้อยแล้วไปไม่รอด เพราะเป็นการข้ามมรรค บางคนพูดว่า สมถะไม่ต้องไปทำ ข้ามไปวิปัสสนาเลย คนมักง่ายหรอกที่พูดเช่นนั้น เขาว่าศีลไม่ต้องเกี่ยว ก็การรักษาศีลนี่มันยาก มิใช่เล่น ถ้าจะข้ามไปเลยมันก็สบายเท่านั้น อะไรที่ยากแล้วข้ามไป ใครๆ ก็อยากข้าม

มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา ถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า

"เมื่อมาอยู่กับผม จะสะสมเงินทองและสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย"

ท่านพูดว่า "ผมปฏิบัติไม่ยึดไม่หมาย"

อาตมาบอกว่า "ผมไม่ทราบกับท่าน"

ท่านเลยถามว่า "ถ้าผมจะใช้เงินทองแต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม"

อาตมาตอบว่า "ได้ ถ้าท่านเอาเกลือมากินดูแล้วไม่เค็มก็ใช้ได้"

ท่านจะพูดเอาเฉยๆ เพราะท่านขี้เกียจรักษาของจุกๆ จิกๆ นี่มันยาก เมื่อเอาเกลือมากิน ท่านว่าไม่เค็มแล้วผมจึงเชื่อ ถ้ามันไม่เค็ม จะเอามาให้กินสักกระทอ[๑] ลองดู มันจะไม่เค็มจริงๆ หรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้ ไม่ใช่เรื่องพูดเอาคาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้ อยู่กับผมไม่ได้ ท่านจึงลาไป

เรื่องศีล เรื่องธุดงควัตร พวกเราต้องพยายามปฏิบัติ พวกญาติโยมก็เหมือนกัน ถึงปฏิบัติอยู่บ้านก็ตาม พยายามให้มีศีล ๕ กายวาจาของเราพยายามให้เรียบร้อย พยายามดีๆ เถอะ ค่อยทำค่อยไป

การทำสมถะนี่ อย่านึกว่าไปทำครั้งหนึ่งสองครั้งแล้วมันไม่สงบก็เลยหยุด ยังไม่ถูก ต้องทำนานอยู่นะ ทำไมจึงนาน คิดดูสิเราปล่อยมานี่กี่ปี เราไม่ได้ทำ มันว่าไปทางโน้นก็วิ่งตามมัน มันว่าไปทางนี้ก็วิ่งตามมัน ทีนี้จะหยุดให้มันอยู่เท่านี้ เดือนสองเดือนจะให้มันนิ่ง มันก็ยังไม่พอ คิดดูเถิด เรื่องการทำจิตใจให้เราเข้าใจว่าสงบในเรื่อง สงบในอารมณ์ ทีแรกพอเกิดอารมณ์ ใจไม่สงบ ใจวุ่นวาย ทำไมจึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้คิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ ความไม่อยากนี่แหละตัวอยาก คือ *วิภวตัณหา*

---

[๑] กระทอ = เข่งเล็ก

ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อยากมันทำไมจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น ทำไมมันเป็น นั่นแหละเราอยากให้มันเป็น เพราะเราไม่รู้จักใจเจ้าของ แหม เล่นอยู่กับพวกนี้กว่าจะรู้ตัวว่าผิดก็นานโขอยู่ คิดๆ ดูแล้ว โอ...เราไปเรียกมันมา มันจึงมา ไม่อยากให้มันเป็น อยากให้มันสงบ ไม่อยากให้มันฟุ้งซ่าน นี่แหละความอยากทั้งแท่งล่ะ

ช่างมันเถอะ เราทำของเราไป เมื่อมีอารมณ์อะไรมา ก็ให้พิจารณามันไป เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทิ้งลงใส่สามขุมนี่เลย แล้วคิดไปพิจารณาไป เรื่องอารมณ์นั้นโดยมาก เรามีแต่เรื่องคิด คิดตามอารมณ์ เรื่องคิดกับเรื่องปัญญามันคนละอย่าง มันพาไปอย่างนั้นก็คิดตามมันไป **ถ้าเป็นเรื่องความคิดมันไม่หยุด แต่เรื่องปัญญาแล้วหยุด อยู่นิ่งไม่ไปไหน** เราเป็นผู้รับรู้ไว้ เมื่ออารมณ์อันนี้อันนั้นมา จะเป็นอย่างนี้อย่างนั้น เรารู้ไว้ๆ เมื่อถึงที่สุดแล้วก็ว่า เออ เรื่องที่เจ้าคิดเจ้านึก เจ้าวิตกเจ้าวิจารณ์มานี้ เรื่องเหล่านี้มันไม่เป็นแก่นสารทั้งหมด เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ตัดบทมันเลย ทิ้งลงใส่ไตรลักษณ์เลยยุบไป ครั้นนั่งต่อไปอีก มันก็เกิดขึ้นอีก เป็นมาอีก เราก็ดูมันไป สะกดรอยมันไป

เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย หนึ่งต้นข้าว สองควาย สามเจ้าของ ควายจะต้องกินต้นข้าว ต้นข้าวเป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว ผู้รู้ก็เหมือนเจ้าของ การปฏิบัติเป็นเหมือนอย่างนี้ไม่ผิด เปรียบเทียบดู เวลาเราไปเลี้ยงควาย ทำอย่างไร ปล่อยมันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไปใกล้ต้นข้าว เราก็ตวาดมัน ควายได้ยินก็จะถอยออก แต่เราอย่าเผลอนะ ถ้ามันดื้อไม่ฟังเสียง ก็เอาไม้ค้อนฟาดมันจริงๆ มันจะไปไหนเสีย มันจะได้กินต้นข้าวหรือ แต่เราอย่าไปนอนหลับกลางวันก็แล้วกัน ถ้าขืนนอนหลับ ต้นข้าวหมดแน่ๆ

เรื่องปฏิบัติก็เช่นกัน เมื่อเราดูจิตของเราอยู่ ผู้รู้ดูจิตเจ้าของ **ผู้ใดตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร** จิตก็เป็นจิต แล้วใครจะมาดูจิตอีกเล่า เดี๋ยวก็งงงันเท่านั้น จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง รู้ออกมาจากจิตนั่น รู้จิตเป็นอย่างไร สบอารมณ์เป็นอย่างไร ปราศจากอารมณ์เป็นอย่างไร ผู้ที่รู้อันนี้ท่านเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้จะตามดูจิต ผู้รู้นี้จะเกิด

ปัญญา จิตนั้นคือความนึกคิด ถ้าพบอารมณ์นั้นก็แวะไป ถ้าพบอารมณ์อีกมันก็แวะไปอีก เหมือนกับควายเรานั่นแหละ มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่ มันจะไปไหนได้ มันจะไปใกล้ต้นข้าวก็ตวาดมันอยู่ ว่าไม่ฟังก็ถูกไม้ค้อนเท่านั้น ทรมานมันอยู่อย่างนี้

จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์มันจะเข้าจับทันที เมื่อมันเข้าจับผู้รู้ต้องสอนต้องพิจารณามันว่าดีไม่ดี อธิบายเหตุผลให้มันฟัง มันไปจับสิ่งอื่นอีก มันนึกว่าเป็นของน่าเอา ผู้รู้นี้ก็สอนมันอีก อธิบายให้มีเหตุผลจนมันทิ้ง อย่างนี้จึงสงบได้ จับอะไรมาก็มีแต่ของไม่น่าเอาทั้งนั้น มันก็หยุดเท่านั้น มันขี้เกียจเหมือนกัน เพราะมีแต่ถูกด่าถูกว่าเสมอ ทรมานมันเข้า ทรมานเข้าไปถึงจิต หัดมันอยู่อย่างนั้นแหละ

ตั้งแต่ครั้งอาตมาปฏิบัติอยู่ในป่า ก็ปฏิบัติอย่างนี้ สอนศิษย์ทั้งหลายก็สอนอย่างนี้ เพราะต้องการเห็นความจริง ไม่ต้องการเห็นในตำรา ต้องการเห็นในใจเจ้าของว่าตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งที่คิดนั้นหรือยัง เมื่อหลุดแล้วก็รู้จัก เมื่อยังไม่หลุดก็พิจารณาเหตุผลจนรู้เรื่องของมัน ถ้ารู้เรื่องของมันก็หลุดเอง ถ้ามีอะไรมาอีก ติดอะไรอีก ก็พิจารณาสิ่งนั้นอีก ไม่หลุดไม่ไป ย้ำมันอยู่ตรงนี้ มันจะไปไหนเสีย อาตมาชอบให้เป็นอย่างนั้นในตัวเอง เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตน ก็ต้องหาเอาจากเจ้าของ ให้รู้จักจากตัวเองนี้แหละ

ถ้าเชื่อตัวเองก็รู้สึกสบาย เขาว่าไม่ดีก็สบาย เขาว่าดีก็สบาย เขาจะว่าอย่างไรก็สบายอยู่ เพราะอะไรจึงสบาย เพราะรู้ตัวเอง ถ้าคนอื่นว่าเราดี แต่เราไม่ดี เราจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ เราก็ไม่เชื่อเขา เราปฏิบัติของเราอยู่ คนไม่เชื่อตนเอง เมื่อเขาว่าดี ก็ดีตามเขาก็เป็นบ้าไปอย่างนั้น ถ้าเขาว่าชั่ว เราก็ดูเรา มันไม่ใช่หรอก เขาว่าเราทำผิด แต่เราไม่ผิดดังเขาว่า เขาพูดไม่ถูก ก็ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไม เพราะเขาพูดไม่ถูกตามความจริง ถ้าเราผิดดังเขา ก็ถูกดังเขาว่าแล้ว ไม่รู้จะไปโกรธเขาทำไมอีก ถ้าคิดได้ดังนี้ รู้สึกว่าสบายจริงๆ มันเลยไม่มีอะไรผิด ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งหมด อาตมาปฏิบัติอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ มันลัดตรงจริงๆ แม้จะเอาธัมมะธัมโมหรืออภิธรรมมาเถียง อาตมาก็ไม่เถียง ไม่เถียงหรอก ให้แต่เหตุผลเท่านั้น

ให้เข้าใจเสียว่า **เรื่องปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด วางอย่างรู้ มิใช่ว่าวางอย่างไม่รู้** จะวางอย่างควายอย่างวัวไม่เอาใจใส่อย่างนี้ไม่ถูก วางเพราะการรู้สมมุติบัญญัติความไม่ยึด

ทีแรกท่านสอนว่า ทำให้มาก เจริญให้มาก ยึดให้มาก ยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ ยึดให้มั่น ท่านสอนอย่างนี้เราก็ยึดเอาจริงๆ ยึดไปๆ คล้ายกับท่านสอนว่า อย่าไปอิจฉาคนอื่น ให้ทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงตัวเอง มีวัวมีควายมีไร่มีนา ให้หาเอาจากของของเรานี่แหละ ไม่บาปหรอก ถ้าไปทำของคนอื่นมันบาป ผู้ฟังจึงเชื่อ ทำเอาจากของตนเองอย่างเต็มที่ แต่มันก็ยุ่งยากลำบากเหมือนกัน ที่ยากลำบากนั้นเพราะของเราเอง ก็ไปบ่นปรับทุกข์ให้ท่านฟังอีกว่า มีสิ่งของใดๆ ก็ยุ่งยากเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความยุ่งยากแล้ว แต่ก่อนเข้าใจว่ายุ่งยากเพราะแย่งชิงของคนอื่น ท่านจึงแนะให้ทำของของตน นึกว่าจะสบาย ครั้นทำแล้วก็ยังยุ่งยากอยู่ ท่านจึงเทศน์อย่างใหม่ให้ฟังอีกว่า "มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไปยึดไปหมายมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าของใครทั้งนั้น ไฟอยู่บ้านเขา ไปจับมันก็ร้อน ไฟอยู่บ้านเรา ไปจับมันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น" ท่านก็พูดสอนเราเพราะท่านสอนคนบ้า การรักษาคนบ้าก็ต้องทำอย่างนั้น พอช็อตไฟได้ท่านก็ช็อต เมื่อก่อนยังอยู่ต่ำเกินไปเลยไม่ทันรู้จัก เรื่องอุบายของพระพุทธเจ้าท่านสอนเราต่างหาก หมดเรื่องของท่านมาติดเรื่องของเรา ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม เอาอุบายทั้งหลายเหล่านี้นั่นแหละมาสอนเรา

เรื่องปฏิบัตินี่ อาตมาพยายามค้นคิดเหลือเกิน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพราะเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ มันมีอยู่ดังพระองค์ตรัสสอน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติดี เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ

การทำนั้นทำอย่างไร ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ ท่านให้ไปทางโน้น ใจเราคิดไปทางโน้น ท่านให้มาทางนี้ ทำไมท่านจึงฝืนใจ เพราะใจถูกกิเลสเขาพอกมาเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลง พระองค์จึงไม่ให้เชื่อ มันยังไม่เป็นศีลยังไม่เป็นธรรม เพราะใจมันยังไม่แจ้งไม่ขาว จะไปเชื่อมันอย่างไรได้ ท่านจึงมิให้เชื่อ เพราะ

ใจเป็นกิเลส ทีแรกมันเป็นลูกน้องกิเลส อยู่นานๆ ไปเลยกลายเป็นกิเลส ท่านเลยบอกว่าอย่าเชื่อใจ

ดูเถิด ข้อปฏิบัติมีแต่เรื่องฝืนใจทั้งนั้น ฝืนใจก็เดือดร้อน พอเดือดร้อนก็บ่นว่าแหม ลำบากเหลือเกิน ทำไม่ได้ แต่พระองค์ไม่นึกอย่างนั้น ทรงนึกว่า ถ้าเดือดร้อนนั้นถูกแล้ว แต่เราเข้าใจว่าไม่ถูก เป็นเสียอย่างนี้มันจึงลำบาก เมื่อเริ่มทำเดือดร้อน เราก็นึกว่าไม่ถูกทาง คนเราอยากมีความสุข มันจะถูกหรือไม่ถูกไม่รู้ เมื่อขัดกับกิเลสตัณหา ก็เลยเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็หยุดทำ เพราะเข้าใจว่าไม่ถูกทาง แต่พระองค์ตรัสว่าถูกแล้ว ถูกกิเลสแล้ว กิเลสมันเร่าร้อน แต่เรานึกว่าเราเร่าร้อน

พระพุทธเจ้าว่ากิเลสเร่าร้อน เราทั้งหลายเป็นอย่างนี้มันจึงยาก เราไม่พิจารณาโดยมากมักเป็นไปตามกามสุขัลลิกานุโยโค อัตตกิลมถานุโยโค มันติดอยู่นี่ อยากทำตามใจของเรา อันไหนชอบก็ทำ อยากทำตามใจ ให้นั่งสบาย นอนสบาย จะทำอะไรก็อยากสบาย นี่กามสุขัลลิกานุโยโค ติดสุข มันจะไปได้อย่างไร

ถ้าหากเอากาม ความสบายไม่ได้แล้ว ความสุขไม่ได้แล้ว ก็ไม่พอใจ โกรธขึ้นมาก็เป็นทุกข์ เป็นโทสธรรม นี่เป็นอัตตกิลมถานุโยโค ซึ่งไม่ใช่หนทางของผู้สงบ ไม่ใช่หนทางของผู้ระงับ

กามสุขัลลิกานุโยโค อัตตกิลมถานุโยโค ทางสองเส้นนี้ พระพุทธเจ้าไม่ให้เดินความสุข พระองค์ให้รับทราบไว้ ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ก็ไม่ใช่ทางที่พระพุทธเจ้าเดิน ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นทางที่ชาวบ้านเดินอยู่ พระผู้สงบแล้วไม่เดินอย่างนั้น เดินไปตรงกลาง สัมมาปฏิปทานี่ กามสุขัลลิกานุโยโคอยู่ทางซ้าย อัตตกิลมถานุโยโค อยู่ทางขวา

ดังนั้น ถ้าจะบวชปฏิบัติต้องเดินทางสายกลางนี้ เราจะไม่เอาใจใส่ความสุขความทุกข์ จะวางมัน แต่รู้สึกว่ามันเตะเรา เดี๋ยวนี่เตะทางนี้ นั่นเตะทางนั้น เหมือนกับลูกโป่งลาง[๑] มันฟัดเราทั้งสองข้างเข้าใส่กัน มีสองอย่างนี้แหละเตะเราอยู่ ดังนั้น พระองค์เทศน์ครั้งแรก

---

[๑] ลูกโป่งลาง = กระดิ่งที่ทำด้วยไม้

จึงทรงยกทางที่สุดทั้งสองขึ้นแสดง เพราะมันติดอยู่นี่ ความอยากได้สุขเตะทางนี้บ้าง ความทุกข์ไม่พอใจเตะทางโน้นบ้าง สองอย่างเท่านั้นเล่นงานเราตลอดกาล

การเดินทางสายกลาง เราจะวางสุข เราจะวางทุกข์ สัมมาปฏิปทาต้องเดินสายกลาง เมื่อความอยากได้สุขมากระทบ ถ้าไม่ได้สุขมันก็ทุกข์เท่านั้น จะเดินกลางๆ ตามทางพระพุทธเจ้าเดินนั้นลำบาก มันมีสองอย่างคือดีกับร้ายเท่านั้น ถ้าไปเชื่อพวกนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าโกรธขึ้นมาก็คว้าหาท่อนไม้เลย ไม่ต้องอดทน ถ้าดีก็ลูบตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า นั่นใช่แล้ว ทางสองข้าง มันไม่ไปกลางๆ สักที พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น ท่านให้ค่อยๆ วางมันไป ทางสายนี้คือสัมมาปฏิปทา ทางเดินออกจากภพจากชาติ ทางไม่มีภพไม่มีชาติ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีดีไม่มีชั่ว มนุษย์ทั้งหลายที่ต้องการภพ ถ้าตกลงมาก็ถึงสุขนี่ มันมองไม่เห็นตรงกลาง ผ่านเลยลงมานี่ ถ้าไม่ได้ตามความพอใจก็เลยมานี่ ข้ามตรงกลางไปเรื่อย ที่พระอยู่เรามองไม่เห็นสักที วิ่งไปวิ่งมาอยู่นี่แหละ ไม่อยู่ตรงที่ไม่มีภพไม่มีชาติ เราไม่ชอบจึงไม่อยู่ บางทีก็เลยลงมาข้างล่าง ถูกสุนัขกัด ปีนขึ้นไปข้างบนก็ถูกอีแร้งอีกาปากเหล็กมาจิกกระบาล ก็เลยตกนรกอยู่ไม่หยุดไม่ยั้งเท่านั้น นี่แหละภพ

อันที่ว่าไม่มีภพไม่มีชาติ มนุษย์ทั้งหลายไม่เห็น จิตมนุษย์มองไม่เห็นจึงข้ามไปข้ามมาอยู่อย่างนั้น สัมมาปฏิปทาคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าเดินพ้นภพพ้นชาติ เป็นอัพยากตธรรม จิตนี้วาง นี่เป็นทางของสมณะ ถ้าใครไม่เดิน เกิดเป็นสมณะไม่ได้ ความสงบเกิดไม่ได้ ทำไมจึงสงบไม่ได้ เพราะมันเป็นภพเป็นชาติเกิดตายอยู่นั่นเอง **แต่ทางนี้ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ต่ำไม่สูง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีไม่ชั่วกับใคร ทางนี้เป็นทางตรง เป็นทางสงบระงับ สงบจากความสุขความทุกข์ ความดีใจความเสียใจ นี้คือลักษณะปฏิบัติ ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้ว หยุดได้ หยุดถามได้แล้ว ไม่ต้องไปถามใคร**

นี่แหละ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* ไม่ต้องถามใคร รู้เฉพาะตนแน่นอนอย่างนั้น ถูกตามที่พระองค์ทรงสอนไว้ อาตมาเล่าประวัติย่อๆ ที่เคยทำเคยปฏิบัติมา ไม่ได้รู้มาก ไม่ได้เรียนมาก เรียนจากจิตใจตนเองตามธรรมชาตินี้ โดยทดลองทำดู เมื่อมันชอบขึ้นมาก็ไปตามมันดู มันจะพาไปไหน มีแต่มันลากเราไปหา

ความทุกข์โน่น เราปฏิบัติดูตัวเองจึงค่อยรู้จัก ค่อยรู้ขึ้นเห็นขึ้นไปเอง ให้เราพากันตั้งอกตั้งใจทำ

ถ้าอยากปฏิบัติ ให้ท่านมหาพยายามอย่าคิดให้มาก ถ้าจะนั่งสมาธิแล้วอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หยุดดีกว่า เวลานั่งสงบจะนึกว่าใช่อันนั้นไหม ใช่อันนี้ไหม หยุด เอาความรู้ปริยัติใส่หีบใส่ห่อไว้เสีย อย่าเอามาพูด ไม่ใช่ความรู้พวกนั้นจะเข้ามาอยู่นี่หรอก มันพวกใหม่ เวลาเป็นขึ้นมามันไม่เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนตัวหนังสือ *"ความโลภ"* เวลามันเกิดในใจไม่เหมือนตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดานดำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันเกิดในใจ อ่านอะไรไม่ทันหรอก มันเป็นขึ้นมาที่ใจเลย สำคัญนัก สำคัญมาก

ปริยัติเขียนไว้ก็ถูกอยู่ แต่ต้องโอปนยิโก ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักจริงๆ มันไม่เห็น อาตมาก็เหมือนกัน ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก เคยสอบปริยัติธรรม มีโอกาสได้ไปฟังครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง จนจะเกิดความประมาท ฟังเทศน์ไม่เป็น พวกพระกรรมฐานพระธุดงค์นี่ไม่รู้พูดอย่างไร พูดเหมือนกับมีตัวมีตนจริงๆ จะไล่เอาจริงๆ ต่อมาค่อยทำไป ปฏิบัติไปๆ จึงเป็นจริงตามที่ท่านสอนท่านเทศน์ให้ฟัง ก็รู้เป็นเห็นตาม มันเป็นอยู่ในใจของเรานี่เอง ต่อไปนานๆ จึงรู้ว่ามันก็ล้วนแต่ท่านเห็นมาแล้ว ท่านเอามาพูดให้ฟัง ไม่ใช่ว่าท่านพูดตามตำรา ท่านพูดตามความรู้ความเห็นจากใจให้ฟัง เราเดินตามก็ไปพบที่ท่านพูดไว้หมดทุกอย่าง จึงนึกว่ามันถูกแล้วนี่ จะอย่างไหนอีก เอาเท่านี้แหละ อาตมาจึงปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัตินั้นให้พยายามทำ มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง ปล่อยไว้ก่อน เอาเรื่องเราปฏิบัติเป็นเรื่องแรก เอาเรื่องเราได้สร้างเหตุนี่แหละ ถ้าทำแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ได้ เราทำได้แล้วอย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผล มันไม่สงบ เราก็ได้ทำ ทีนี้ถ้าเราไม่ทำ ใครเล่าจะได้ ใครเล่าจะเห็น คนหานั่นแหละจะเห็น คนกินนั่นแหละจะอิ่ม ของแต่ละสิ่งละอย่าง มันโกหกเราอยู่ สิบครั้งให้มันรู้ก็ยังดีอยู่ คนเก่ามาโกหกเรื่องเก่า ถ้ารู้จักก็ดีอยู่ มันนาน เหลือเกินกว่าจะรู้ มันพยายามมาหลอกลวงเราอยู่นี่

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติแล้ว ให้ตั้งศีล สมาธิ ปัญญาไว้ในใจของเรา ให้นึกถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เลิกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกเสีย การกระทำของเรานี้เองเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพในชาติหนึ่งจริงๆ เป็นคนซื่อสัตย์ กระทำไปเถอะ

การปฏิบัตินั้นแม้จะนั่งเก้าอี้อยู่ก็ตามกำหนดได้ เบื้องแรกไม่ต้องกำหนดมาก กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อกำหนดให้มีความตั้งใจไว้ว่าการกำหนดลมนี้จะไม่บังคับ ถ้าเราจะลำบากกับลมหายใจแล้วยังไม่ถูก ดูเหมือนกับลมหายใจสั้นไป ยาวไป ค่อยไป แรงไป เดินลมไม่ถูก ไม่สบาย แต่เมื่อใดลมออกก็สบาย ลมเข้าก็สบาย จิตของเรารู้จักลมเข้ารู้จักลมออกนั่นแม่นแล้ว ถูกแล้ว ถ้าไม่แม่น มันยังหลง ถ้ายังหลงก็หยุด กำหนดใหม่ เวลากำหนดจิตอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือเกิดแสงสว่าง เป็นปราสาทราชวังขึ้นมาก็ไม่ต้องกลัว ให้รู้จักมัน ให้ทำเรื่อยไป บางครั้งทำไปๆ ลมหมดก็มี หมดจริงๆ ก็จะกลัวอีก ไม่ต้องกลัวมันหมดแต่ความคิดของเราเท่านั้น เรื่องความละเอียดยังอยู่ ไม่หมด ถึงกาลสมัยแล้วมันฟื้นกลับขึ้นมาของมันเอง

ให้ใจสงบไปอย่างนี้เสียก่อน นั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม นั่งเก้าอี้ นั่งรถ นั่งเรือก็ตาม ถ้ากำหนดเมื่อใดให้มันเข้าเลย ขึ้นรถไฟพอนั่งลงให้มันเข้าเลย อยู่ที่ไหนนั่งได้ทั้งนั้น ถ้าขนาดนี้รู้จักแล้ว รู้จักทางบ้างแล้วจึงมาพิจารณาอารมณ์ ใช้จิตที่สงบนั่นพิจารณาอารมณ์ รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง ธรรมารมณ์บ้างที่เกิดขึ้นให้มาพิจารณา ชอบหรือไม่ชอบต่างๆ นานา **ให้เป็นผู้รับทราบไว้ อย่าเข้าไปหมายในอารมณ์นั้น ถ้าดีก็ให้รู้ว่าดี ถ้าไม่ดีก็ให้รู้ว่าไม่ดี อันนี้เป็นของสมมุติบัญญัติ ถ้าจะดีจะชั่วก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อ่านคาถานี้ไว้ด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ปัญญาจะเกิดเอง** อารมณ์นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทิ้งใส่สามขุมนี้ นี่เป็นแก่นของวิปัสสนา ทิ้งใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดีชั่วร้ายอะไรก็ทิ้งมันใส่นี่ ไม่นานเราก็จะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญาอ่อนๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนา ให้พยายาม

๓๒๖

ทำเรื่อยๆ ศีล ๕ นี้ถือมาหลายปีแล้วมิใช่หรือ เริ่มภาวนาเสีย ให้รู้ความจริง เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ

พูดถึงการสนทนาแล้ว อาตมาสนทนาไม่ค่อยเป็น มันพูดยากอยู่ ถ้าใครอยากรู้จักต้องอยู่ด้วยกัน อยู่ไปนานๆ ก็รู้จักหรอก อาตมาเคยไปเที่ยวธุดงค์เหมือนกัน อาตมาไม่เทศน์ ไปฟังครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้เทศน์ มิใช่ว่าไปเทศน์ให้ท่านฟัง ท่านพูดก็ฟัง ฟังเอา พระเล็กพระน้อยเทศน์ก็ฟัง เราจะฟังก็ฟัง ไม่ค่อยสนทนา ไม่รู้จะสนทนาอะไร ที่จะเอาก็เอาตรงที่ละที่วางนั่นเอง ทำเพื่อมาละมาวาง ไม่ต้องไปเรียนให้มาก แก่ไปทุกวันๆ วันหนึ่งๆ ไปตะปบแต่แสงอยู่นั่น ไม่ถูกตัวสักที การปฏิบัติธรรมแม้จะมีหลายแบบ อาตมาไม่ติ ถ้ารู้จักความหมาย ไม่ใช่ว่าจะผิด แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วไม่ค่อยรักษาวินัย อาตมาว่าจะไปไม่รอดเพราะมันข้ามมรรค ข้ามศีล สมาธิ ปัญญา บางท่านพูดว่าอย่าไปติดสมถะ อย่าไปเอาสมถะ ผ่านไปวิปัสสนาเลย อาตมาเห็นว่าถ้าผ่านไปเอาวิปัสสนาเลย มันจะไปไม่รอด

วิธีปฏิบัติของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ทองรัตน์ ท่านเจ้าคุณอุบาลี นี่หลักนี้อย่าทิ้ง แน่นอนจริงๆ ถ้าทำตามท่าน ถ้าปฏิบัติตามท่าน เห็นตัวเองจริงๆ ท่านอาจารย์เหล่านี้ เรื่องศีลท่านพยายามรักษาให้แน่นอน ท่านไม่ข้าม การเคารพครูบาอาจารย์ การเคารพข้อวัตรปฏิบัตินั้น ถ้าครูบาอาจารย์บอกให้ทำก็ทำ ถ้าท่านว่าผิด ให้หยุดก็หยุด ชื่อว่าทำเอาจริงๆ จังๆ ให้เห็นให้เป็นขึ้นในใจ ท่านอาจารย์บอกอย่างนี้ ดังนั้นพวกลูกศิษย์ทั้งหลายจึงมีความเคารพยำเกรงในครูบาอาจารย์มาก เพราะเห็นตามรอยของท่าน

ลองทำดูสิ ทำดังที่อาตมาพูด ถ้าเราทำมันก็เห็นก็เป็น ทำไมจะไม่เป็นเพราะเป็นคนทำคนหา อาตมาว่ากิเลสมันไม่อยู่หรอก**ถ้าทำถูกเรื่องของมัน เป็นผู้ละ พูดจาน้อยมักน้อย เป็นคนละทิฏฐิมานะทั้งหลายทั้งปวง คนพูดผิดก็ฟังได้ คนพูดถูกก็ฟังได้หมด พิจารณาตัวเองอยู่อย่างนี้** อาตมาว่าเป็นไปได้ทีเดียวถ้าพยายาม แต่ว่าไม่ค่อยมีนักปริยัติที่มาปฏิบัติ ยังมีน้อยอยู่ คิดเสียดายเพื่อนๆ ทั้งหลาย เคยแนะนำให้มาพิจารณาอยู่

ท่านมหามานี่ก็ดีแล้ว เป็นกำลังอันหนึ่ง แถวบ้านเราบ้านไผ่ใหญ่ หนองสัก หนองขุ่น บ้านโพนขาว ล้วนแต่เป็นบ้านสำนักเรียนทั้งนั้น เรียนแต่ของที่มันต่อกัน ไม่ตัดสักที เรียนแต่สันตติ เรียนสนธิต่อกันไป ถ้าเราหยุดได้ เรามีหลักวิจัยอย่างนี้ ดีจริงๆ มันไม่ไป ทางไหนหรอก มันไปอย่างที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ผู้เรียนไม่ค่อยรู้ ถ้าปฏิบัติ แล้วก็รู้ซึ้ง สิ่งที่เราเคยเรียนมาแจ้งออก ชัดออก เริ่มปฏิบัติเสีย ให้เข้าใจอย่างนี้

พยายามมาอยู่ตามป่าที่กุฏิเล็กๆ นี้ มาฝึกมาทดลองดูบ้าง ดีกว่าเราไปเรียน ปริยัติอย่างเดียว ให้พูดอยู่คนเดียว ดูจิตดูใจเราคล้ายๆ กับว่า จิตมันวางเป็นปกติจิต ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติ เช่น มันคิดมันนึกต่างๆ นั่นเป็นสังขาร สังขารนี้มันจะปรุงเรา ต่อไป ระวังให้ดี ให้รู้มันไว้ ถ้ามันเคลื่อนออกจากปกติแล้วไม่เป็นสัมมาปฏิปทาหรอก มันจะก้าวไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยโค อัตตกิลมถานุโยโค ของพวกนี้มันปรุง นั่นแหละ เป็นจิตสังขาร ถ้ามันดีก็ดี ถ้ามันชั่วก็ชั่ว มันเกิดกับจิตของเรา อาตมาว่าถ้าได้จ้องดูมัน อยู่อย่างนี้ รู้สึกว่าสนุก ถ้าจะพูดเรื่องนี้อยู่อย่างเดียวแล้วสนุกอยู่ตลอดวัน

เมื่อรู้จักเรื่องวาระของจิต ก็เห็นมีอาการอย่างนี้ เพราะกิเลสมันอบรมจิตอยู่ อาตมา เห็นว่าจิตนี้เหมือนกับจุดๆ เดียวเท่านั้น อันที่เรียกว่าเจตสิกนั่นเป็นแขก แขกมาพักอยู่ ตรงนี้ คนนั้นมาเยี่ยมเราบ้าง คนโน้นมาเยี่ยมเราบ้าง มาพักอยู่ตรงนี้ เราจึงเรียกพวกนั้น ที่ออกจากจิตของเรามาเป็นเจตสิกหมด

ทีนี้เรามาทำจิตของเราให้เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ คอยรักษาจิตของเราอยู่ ถ้าแขกมาเมื่อไร โบกมือห้าม มันจะมานั่งที่ไหน มีที่นั่งที่เดียวเท่านั้น เราก็พยายามรับแขกอยู่ตรงนี้ ตลอดวัน นี่คือพุทโธ ตัวตั้งมั่นอยู่นี่ ทำความรู้นี้ไว้จะได้รักษาจิต เรานั่งอยู่ตรงนี้แล้ว แขกที่เคยมาเยี่ยมเราตั้งแต่เราเกิดตัวเล็กๆ โน้น มาทีไรมาที่นี่หมด เราจึงรู้จักมันหมด เลยพุทโธอยู่คนเดียว พูดถึงอาคันตุกะแขกที่จรมาปรุงมาแต่งต่างๆ นานา ให้เราเป็นไป ตามเรื่องของมัน อาการของจิตที่เป็นไปตามเรื่องของมันนี่แหละเรียกว่าเจตสิก มันจะ เป็นอะไร จะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้จักอาคันตุกะที่มาพัก ที่รับแขกมีเก้าอี้เดียวเท่านี้เอง เราเอาผู้หนึ่งไปนั่งไว้แล้วมันก็ไม่มีที่นั่ง มันมาที่นี่มันก็จะมาพูดกับเรา ครั้งนี้ไม่ได้นั่ง

ครั้งต่อไปก็จะมาอีก มาเมื่อไรก็พบแต่ผู้นี้นั่งอยู่ ไม่หนีสักที มันจะทนมากี่ครั้ง เพียงพูดกันอยู่ที่นั่น เราก็จะรู้จักหมดทุกคน พวกที่ตั้งแต่เรารู้เดียงสาโน้นมันจะมาเยี่ยมเราหมดนั่นแหละ เพียงเท่านี้

อาตมาว่าธรรมนั้นดูตรงนี้ก็เห็นไปหมด ได้พูด ได้ดู ได้พิจารณาอยู่คนเดียว พูดธรรมะก็อย่างนี้แหละ อาตมาพูดอย่างอื่นไม่เป็น พูดก็พูดไปอย่างนี้ ทำนองนี้ นี่ก็เป็นแต่เพียงพูดให้ฟังเท่านั้น

ทีนี้ให้ไปทำดู ถ้าไปทำมันจะเป็นอย่างนั้นๆ มีหนทางบอก ถ้ามันเป็นอย่างนั้นให้ทำอย่างนั้น ก็ไปทำดูอีก ถ้าไปทำดูอีกมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องแก้ โน่นแหละจึงจะมีที่บอก ในเมื่อเดินสายเดียวกันมันต้องเป็นในจิตท่านมหาแน่นอน ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น มันต้องเกิดขัดข้อง ขัดข้องก็ต้องจี้จุด เมื่อพูดตรงนี้ มันไปถูกจิตท่านมหามันก็รู้จักแก้ ถ้ามันติดอีก ท่านผู้แนะนำก็จะบอก เพราะตรงนี้ท่านก็เคยติดมาแล้วก็ต้องแก้อย่างนั้น มันรู้เรื่องกัน ก็พูดกันได้

เช่นเดียวกับอารมณ์คือเสียง ได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง เสียงเป็นอย่างหนึ่ง เรารับทราบไว้ไม่มีอะไร เราอาศัยธรรมชาติอย่างนี้แหละมาพิจารณาหาความจริง จนใจมันแยกของมันเอง พูดง่ายๆ ก็คือ มันไม่เอาใจใส่เอง มันจึงเป็นอย่างนั้นได้ เมื่อหูได้ยินเสียงดูจิตของเรา มันพัวพันไปตามไหม มันรำคาญไหม เท่านี้เราก็รู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญฉันอยู่ที่นี่ เอากันใกล้ๆ มิได้เอาไกล เราจะหนีจากเสียงนั้น หนีไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่วางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้ว มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดยอัตโนมัติเพราะการละการวาง จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้นมันก็ไม่ไป

เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส ทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมดทั้งนั้น เมื่อได้ยินครั้งใด ก็เป็นสามัญลักษณะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบ ได้ยิน

ก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีการงาน สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา ถ้าท่านมหาทำจิตให้ถึงอันนี้แล้ว ถึงจะเดินไปทางไหน มันก็ค้นคว้าอยู่นี่ เป็นธัมมวิจัย หลักของโพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพูดกับตัวเอง แก้ ปลด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรมาใกล้มันได้ มันมีงานทำของมันเอง

นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื้องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนั้น ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วว่าจะนอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนดิ้นนอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเหล่านั้นฉิบหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน เหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตใจให้ตื่นแล้ว ไม่กรนหรอก จะกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน กายมันไประงับเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือ พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ้ง ผู้สว่าง ตัวนี้ไม่ได้นอน มันเป็นของมันอยู่ ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ ไม่นอนตลอด ๒-๓ วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพลีย พอง่วง เรามานั่งกำหนดเข้าสมาธิทันที สัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที แล้วลืมตาขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี่ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะของสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรอก มันบอกเอง มันจะมีผู้จี้ผู้จด ถึงขี้เกียจก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรอก ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

แต่ว่าเบื้องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก[๑] กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรอก ถ้าใจเราสงบแล้ว อยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่ แต่เบื้องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอย่างนี้ วันนี้

---

[๑] อุปธิวิเวก = สงัดจากกิเลส (นิพพาน)

หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆ บ้าน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ที่ยอดเขายอดหนึ่งซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้งให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี่ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอา แต่เวลาไปทำดูแล้วจึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องแรก เป็นเหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่น เรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้น ต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวกก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั่นมันเหมือนกับเราเข้าใจถูกนี่เอง ตรงที่เราเข้าใจผิด แต่นึกว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เรานึกว่าถูกนั่นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

ตามที่ได้ทราบข่าว มีพระนักปริยัติบางรูปท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบกางตำราทำนี่ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลารบ รบนอกแบบ ไปรบตามแบบ มันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจังแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร ท่านไม่เข้าใจว่าสังขารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดี๋ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน่น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมัน ไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดิบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วนถอนเรื่องทิฏฐิมานะเรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่าทิ้งครูทิ้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี่หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้ เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ ๒-๓ พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้ว ไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็ระงับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณา ต่อไปก็สบาย ท่านมหายังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช่ไหม การนั่งสมาธินี่ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั่งเราตั้งใจว่า "เอาล่ะ จะเอาให้มันแน่ๆ ดูที" เปล่า วันนั้นไม่ได้เรื่องเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า "เอาละ วันนี้อย่างน้อยตี ๑ จึงจะลุก" คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะว่าไม่นานหรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะต้องเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ่มหนึ่ง ๒ ทุ่ม ๓ ทุ่ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมั่น อย่าไปบังคับหัวใจว่าจะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยิ่งไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอากี่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราต้องตวาดมันว่า "เฮ้ย อย่ามายุ่ง" ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า "กูอยากพักเร็วพักช้าไม่ผิดกบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืน มันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม" ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบาย ก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่า อำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆ นั่งนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนค่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้นเวลานั่ง จุดธูปไว้ข้างหน้า คิดว่า "ธูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด" แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ ๕ นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป แหม ยังยาวเหลือเกิน หลับตานั่งต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาดูธูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่าจวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหามันรู้เงื่อนรู้ปลายได้ "ท่านจะเอาอย่างไร" มันมาถามเรา "จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร" มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยามมันจะเล่นงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องร้อนรนออกจากสมาธิ แล้วก็เกิดนิวรณ์ว่า "แหม มันจะตายหรือยังกันนะ" ว่าจะเอาให้มันแน่มันก็ไม่แน่นอน ตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ดั่งตั้ง คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ด่าตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอดหรือตายโน่น อย่าไปหยุด มันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐานพยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข้งปวดขามันหายไปเอง

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็กเห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องการภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นานา มันน้อยใหญ่ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่ามันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละป่าช้าของมัน ทิ้งมันใส่ลงตรงนี้จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้ คือเรื่องไม่ให้เราทุกข์ เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีใจเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขายไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกกี่เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมดเรียกว่าเห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบเมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นได้ เมื่อนึกรู้ชัดว่า "อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" ทิ้งลงใส่นี่แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก็พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกันถามกัน ชวนกันไปว่า ไปไหม ไป ไปก็ไปเลย พอดีๆ

เมื่อลงนั่งสมาธิ ถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น **นิมิตที่เกิดขึ้น อย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน** ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หาย ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมากๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมั่น ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต **เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม** ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพูดลืมตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพูดกับเรา เพราะหนีจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้น มาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ทีแรกเราตื่น ของน่าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่าความดีใจนี้

ก็ผิด ไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยากให้มันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่ากลัวนิมิต ไม่ต้องกลัว เรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง

เอ้า พอสมควรล่ะนะ.

“พุทโธ” คือ ผู้รู้

เป็นผู้รู้จริง

คือรู้แล้วไม่มีทุกข์

พระธรรมเทศนาสำหรับคฤหัสถ์

๒๖

การเข้าสู่หลักธรรม

เอาล่ะ ให้ตั้งใจฟัง มีอะไรขัดข้องไหม มีอะไรไหม ง่วงไหม

การฟังธรรมนั้นก็เพื่อความเข้าใจในธรรมะ แล้วก็จะต้องนำไปปฏิบัติให้ถึงในสิ่งที่เรามีความมุ่งหมาย อย่าเข้าใจว่าพอฟังธรรมแล้วก็จะดีเลยทีเดียว **ในการฟังธรรมนั้นพื้นฐานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คือจะต้องประกอบไปด้วยสถานที่ ประกอบไปด้วยเวลา ประกอบไปด้วยบุคคล และประกอบไปด้วยธรรมะ**

อย่างสถานที่ในวัดของเรานี้มันเป็นป่า มันมีความสงบ เมื่อพูดอะไรออกไป ก็ไม่มีอะไรเข้ามาแทรก มันเป็นสถานที่อันสมควร ส่วนสถานที่อันไม่สมควร เช่น คนร้องเพลงก็ร้องเพลงไป คนเล่นก็เล่นไป มันก็วุ่นวาย จะเอาพระไปพูดตรงนั้นก็ไม่สมควร หลวงพ่อเคยไปงานมงคล แต่ไม่ใช่งานมงคลหรอก เป็นงานอมงคลเสียมากกว่า พอจะให้รับศีลให้ฟังเทศน์ เขาก็ไม่สนใจในศีลในเทศน์ คนเล่นก็เล่น คนกินเหล้าก็กินสารพัดอย่างมานิมนต์พระไปเทศน์ตรงนั้น ก็เรียกว่า สถานที่ไม่สมควร บุคคลนั้นก็ไม่สมควร ไม่ควรจะวางธรรมเทศนาในที่ตรงนั้น

ในการฟังธรรมนั้นให้เราเป็นผู้ฟัง เพราะอะไร เพราะเรายังไม่รู้ชัดก็ต้องเป็นผู้ฟังฟังไปเถอะ ฟังแล้วก็เอาไปพิจารณา อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันถูกแน่นอน และอย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิด ให้ฟังแล้วเอาไปกลั่นไปกรองเสียก่อน คือ เอาไปภาวนา เอาไปพิจารณา เราเรียกว่า

บรรยายแก่คณะชาวกรุงเทพฯ ณ วัดหนองป่าพง เมษายน ๒๕๒๓

"ภาวนา" ในภาษาธรรมะ ภาษาโลกก็เรียกว่า **"พิจารณา"** เมื่อมาเข้าถึงธรรมะ ท่านก็เรียกว่าภาวนา **ภาวนา หมายถึง ทำให้มันถูกขึ้น ทำให้มันดีขึ้น** ทีนี้เมื่อเราจะฟังธรรมเทศนานั้น ก็เหมือนประหนึ่งว่าจะย้อมผ้า โดยปกติเราก็ต้องเอาผ้าไปฟอกไปซักให้มันสะอาด แล้วจึงเอามาย้อมด้วยสีที่เราชอบ ไม่ใช่เราไปเห็นสีมันสวยเราชอบ ก็จะเอามาย้อมผ้าของเราให้มันสวย แต่ผ้าที่จะย้อมไม่ได้ฟอกไม่ได้ซัก เราก็เอามาย้อมเลย อย่างนั้นมันก็ไม่สวย เพราะผ้ามันไม่ดี มันไม่สะอาด การที่เราจะเข้าสู่หลักธรรมก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องทำใจให้สะอาดเป็นพื้นฐาน อย่างเช่นที่หลวงพ่อให้ถึงพระรัตนตรัยเสียก่อน แล้วก็มาสมาทานศีล แล้วจึงมาฟังธรรมอย่างนี้

(๑) เบื้องต้นให้มีพระรัตนตรัยเป็นรากฐาน

การให้ถึงพระรัตนตรัย ก็คือ การให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธคืออะไร พระพุทธก็คือ **"ผู้รู้"** รู้อะไร รู้ความจริง ความจริงคืออะไร ความจริงก็คือธรรมะ ส่วนพระสงฆ์ก็คือผู้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ ที่พระศาสดาได้ตรัสรู้แล้วว่าเป็นความจริง ฉะนั้น นั่งอยู่แถวๆ นี้ก็เป็นพระสงฆ์ได้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ได้หมายถึงเครื่องแต่งตัว แต่มันหมายถึงผู้ปฏิบัติตามธรรมะ ปฏิบัติตามความจริงนั้น รวมเรียกว่าพระรัตนตรัย คือ พระพุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ท่านให้ถือว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น อย่างพ่อแม่ของเราเป็นผู้เลี้ยงเรามา เราก็เคารพบูชาพ่อแม่ของเรา แต่ก็ต้องไม่ยิ่งไปกว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าพ่อแม่ของเราก็ยังมีความเห็นผิดมากอยู่ ถ้าจูงเราเข้าป่า เราจะทำอย่างไร แต่เราก็ไม่ดูถูกพ่อแม่ของเรา

ถ้าจะว่าไปแล้ว พระพุทธก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี นี่เป็นชื่อของผู้ประกาศความจริงเท่านั้นแหละ ความจริงถ้าย่อลงมาแล้วก็คือ ท่านให้เชื่อ "กรรม" คือ การกระทำของเรา เราจะกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เฉพาะอะไรที่มันไม่เป็นโทษ ปราศจากโทษทั้งหมด ถึงแม้ว่ามันจะมีอะไรหลายๆ อย่างในโลกที่ว่ามันน่าอัศจรรย์ก็ดี ที่น่าเลื่อมใสก็ดี น่าอะไรต่างๆ ก็ดี อันนี้ก็ตามใจมันเถอะ แต่พระพุทธเจ้าของเราท่านก็ว่า **กรรมเป็นแดนเกิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย** ถ้าเรากระทำทางกาย ก็เรียกว่า

กายกรรม กระทำทางวาจา ก็เรียกว่า วจีกรรม กระทำทางใจ ก็เรียกว่า มโนกรรม ท่านให้เชื่ออันนี้ คือเชื่อในการกระทำของเรา

บางคนเป็นผู้มาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม เข้าวัดเข้าวา แต่เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ บางทีก็ไปหาหมอดู จะไปดูว่ามันจะเป็นอะไรไหม หมอดูก็ทายว่าปีนี้ระวังนะ ไปรถให้ระวัง ไปเรือก็ให้ระวัง ระวังอุบัติเหตุนะ เราก็กลัว กลัวจะเป็นอย่างนั้น กลัวจะเป็นอย่างนี้ สารพัดอย่าง บางคนเมื่อจะออกจากบ้านหรือจะออกเดินทาง ก็ว่าจะไปวันไหนดี จะต้องไปหาหมอว่าจะออกวันไหนเวลาเท่าไร บางทีหมอก็ว่าคุณอย่าไปเลยไม่ดี เราก็เลยกลับบ้าน นี่เรียกว่าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย ไปเชื่อหมอดู อย่างพวกเรา บางคนมาอยู่อุบลฯ จะไปกรุงเทพฯ ก็มาหาหลวงพ่อ

"หลวงพ่อครับ เดินทางวันไหนจะดีครับ"

"ถ้าเดินดี มันก็ดีทุกวันนั่นแหละ"

คือ ถ้าเราดีมันก็ดีทุกวัน แต่นี่พอเจอหน้ากันก็ต้องเลี้ยงต้องกินเหล้าเมายากัน เมื่อไป มันก็เลยไม่ดี ขับรถมันก็จะตกถนน ถ้าเราทำดีแล้วมันจะเป็นอะไร เราเชื่อการกระทำของเรา อันอื่นจะมาทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่มีหรอก

เราทั้งหลายต้องมีความเชื่อมั่นในการกระทำของเรา ไม่มีความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย อย่าถือมงคลตื่นข่าว มงคลตื่นข่าวนั้นมันเป็นอมงคล เขาว่ามันเป็นอย่างนั้น เขาว่ามันเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางทีก็ว่าต้องไปเอาน้ำในสระตรงนั้นมานะ เลยวุ่นไปหากันจนน้ำในสระเป็นเลนหมด เอากันอยู่นั่นแหละ นี่มันตื่น พระพุทธองค์ท่านสอนให้เป็นคน "**นิ่งอยู่ด้วยปัญญา**" ใครเขาจะว่าอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นอย่างนี้ ก็ให้ฟังไว้ก่อน การทำจิตใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า **"ทำให้มันแยบคาย"** มันก็จะเกิดความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่มีความลังเลสงสัย มิฉะนั้นก็จะไม่รู้จักความจริง ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ การมีพระรัตนตรัยเป็นรากฐานเป็นที่พึ่งของเรา จะทำให้ใจของเราแน่วแน่ ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราทำดีเท่านั้นแหละ ไม่ต้องลังเลสงสัย การที่ไม่ลังเลสงสัยนี่แหละ เรียกว่า มันเดินอยู่เรื่อยไป แต่ถ้ามีความสงสัยแล้ว มันก็จะกลับไปกลับมา กลับมากลับไป วุ่นวายอยู่ตรงนี้

(๒) สมาทานศีลเป็นคุณสมบัติ

เมื่อถึงพระรัตนตรัยแล้วก็มาสมาทานรับศีล ผิดศีลมันดีไหม เราลองคิดดูให้ละเอียด อย่าเข้าข้างเราเข้าข้างใคร การไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนคนอื่นไม่เบียดเบียนสัตว์ มันดีไหม การไม่ขโมยของคนอื่นนั้นมันดีไหม ให้เราคิดดูเท่านี้ก็รู้และพวกที่มีครอบครัวแล้วนั้นอยู่ในวงจำกัดของเรามันดีไหม หรืออยู่นอกวงมันดีดูเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปคิดไกล ถามดูง่ายๆ และมุสาการพูดโกหกนั้นมันดีไหมคิดให้มันซึ้งๆ เข้าทางธรรมะอย่าไปเข้าข้างเรา ไม่ต้องไปศึกษาอะไรมาก ข้อที่ห้าเครื่องมึนเมา คนที่ปราศจากเครื่องมึนเมามันดีไหม อย่าเข้าข้างเจ้าของนะ ทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ถ้าหากว่าใครมีคุณสมบัติทั้ง ๕ ประการนี้ เราก็ไม่ต้องไปถามใครหรอกว่า ฉันเป็นอะไร

อย่างพระสงฆ์ พระสงฆ์ท่านเป็น สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน

ที่ว่า *สุปฏิปันโน* ก็คือ ผู้ปฏิบัติดี ดีกาย ดีวาจา ดีใจ เป็นคุณสมบัติของท่านเป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ เราก็เลยเรียกผู้นั้นว่า **“พระสงฆ์”**

อุชุปฏิปันโน คือ ผู้ปฏิบัติตรง ตรงกาย ตรงวาจา ตรงใจ ด้วยธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เป็นคุณสมบัติของพระ

ญายปฏิปันโน คือ การปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติไม่ลวงโลก ปฏิบัติตามสัจธรรมถ้าหากว่าเป็นสัจธรรมแน่นอนแล้ว ใครจะว่าดีว่าชั่วก็ช่างเถอะ เราทำของเราไปเรื่อยๆ บางทีเขาก็บอกว่า โอ้ย! ท่านอย่าไปทำเลย เดี๋ยวนี้โลกเขาไม่ทำอย่างนั้นหรอก เราก็ไม่ได้หวั่นไหวไปตามเขา

สามีจิปฏิปันโน คือ ปฏิบัติเอาศีล สมาธิ ปัญญา คำสอนของพระมาเป็นใหญ่ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ญาติโยมพวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้ จะทำอะไรๆ ก็ให้ตรวจดูพื้นฐานนี้เสียก่อน อันนี้เรื่องพระรัตนตรัยต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้

(๓) ฝึกปฏิบัติอบรมจิต

ส่วนเรื่องการปฏิบัตินั้น ทุกวันนี้มันยิ่งไปกันใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่มาเที่ยวมาสนใจในการปฏิบัติ ได้ไปพบหลายๆ แห่ง ไปพบอาจารย์นี้ท่านก็ว่าให้ทำอย่างนั้น ไปพบอาจารย์นั้นท่านก็ว่าให้ทำอย่างนี้ เลยวิ่งตลอดเวลาเลย คือ มันไม่เชื่อมั่น มันไม่เข้าใจ การปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อยมันก็มีตั้ง ๔๐ข้อ เราไปเรียนกัน มันก็หลายเกินไป เลยไม่รู้จะทำอะไร ยกพุทโธๆๆ ขึ้นมาภาวนา ใจมันก็ไม่สงบ ก็ไปดึงอันอื่นมาทำอีก เอาอันโน้นบ้างอันนี้บ้าง เลยวุ่นไปหมด ไม่รู้เรื่อง ก็เลยเลิก อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น การทำกรรมฐานจึงต้องมาทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า ทำไปทำไม ทำให้มันเกิดอะไร มันมีประโยชน์อะไรไหม

การทำกรรมฐานนี้ก็คือมาฝึกจิตของเรานั่นเอง เพื่อให้รู้จักจิตใจของเรา เพราะจิตของเราเกิดขึ้นมาไม่เคยได้ฝึก ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโมโห ก็ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโกรธใคร ก็ปล่อยตามเรื่องของมัน เราเป็นเด็กๆ เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ พ่อแม่ก็ยิ่งปล่อยตามใจ ไม่เคยรู้จิตไม่เคยฝึกจิต เราจึงมาทำกรรมฐาน มาฝึกจิต รู้จักที่จะอบรมจิตของเรา เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม

แต่ใจของเรานั้นมันเร็ว เร็วที่สุด เร็วกว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเรามาทำกรรมฐาน มันจึงไม่ค่อยสงบ ความสงบมันจะเกิดขึ้นตรงไหน **ความสงบนี้มันจะเกิดขึ้นระยะที่เราปล่อยวาง ถ้าเราตึงเครียดเมื่อไร มันจะมีแต่เรื่องวุ่นวาย** ไม่มีความสงบภายในจิต ดูอย่างพระอานนท์ ท่านเป็นผู้รู้ธรรมะมากที่สุด เมื่อจะเอาจริงๆ ก็เลยไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน อันนั้นมันก็ดี อันนี้มันก็ดี เลยดีกันทั้งคืน ยิ่งตอนเช้าพรุ่งนี้เขาจะเรียกพระอรหันต์ทำการสังคายนา รวมทั้งพระอานนท์ด้วย ก็ยิ่งร้อนใจ ยังมีเวลาอีกคืนเดียวเท่านั้น ก็เลยเร่งเต็มที่อยากจะเป็นพระอรหันต์ แต่ยิ่งทำก็ยิ่งไปกันใหญ่ จวนจะสว่างอยู่แล้ว ก็ว่า “เอ เรานี่มันตึงเครียดไปล่ะมั้งนี่” เหนื่อยก็เหนื่อย ง่วงก็ง่วง ก็เลยจะพักผ่อนสักระยะหนึ่ง พอท่านทอดอาลัยเอนกายนอน มีตัวรู้อันเดียว พอจิตมันวางปุ๊บ เท่านั้นแหละ มันเร็วที่สุด พระอานนท์ท่านตรัสรู้เวลานั้น ในเวลาที่วาง พวกเราลองดูซิ ไปนั่งกรรมฐาน

กัดฟันเข้า! ขัดสมาธิยันเลย ตายเป็นตาย เหงื่อมันไหลแหมะๆ ความสงบไม่ใช่มันอยู่ตรงนั้น **ความสงบนั้นมันอยู่ที่พอดีๆ มันจะดีขนาดไหนมันก็ไม่สงบ ถ้ามันดีเกินดี มันไม่ดีพอดี มันเกินไป** มันดีไม่พอ ดีขนาดไหนก็ให้พอดี มันถึงดี ดีเกินดีมันไม่ดีหรอก ให้พวกเราเข้าใจอย่างนั้น แต่คนเราตัณหามันก็ว่า ต้องทำอย่างเฉียบขาด ไปนั่งกัดฟันลองดูซิ ไม่มีทางหรอก วุ่นตลอดเวลา

(๔) สงบความคิดด้วยสมถะ

เรื่องกรรมฐานนี้มันอยู่ด้วยอารมณ์ คือ ให้มี "อารมณ์อันเดียว" อย่างเช่นเราจะดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์นี้ เราอยู่ในโลก มันหลายอารมณ์เกินไป เดี๋ยวจะเอาอันนั้นอันนี้ไม่มีจบ จึงวุ่นวาย จิตไม่สงบ ทีนี้ท่านว่ามันเกิดกับอารมณ์ มันอยู่ด้วยอารมณ์ เราก็เลยเอา **"อารมณ์อันเดียว"** เล่นอันเดียวอย่าไปเล่นอันอื่น เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน เช่น หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หรือให้เข้า-พุท ออก-โธ ก็ได้ พุทโธๆๆ หรือว่าเข้าออกจะไม่ว่าพุทโธก็ได้ เมื่อเข้ามันก็ **"พุท"** เอง เมื่อออกมันก็ **"โธ"** เอง มันได้ความว่า เมื่ออาการของลมมันเข้าเราก็รู้จัก เมื่อมันออกเราก็รู้จัก คือ เป็นผู้รู้ มันเข้าเราก็รู้ มันออกเราก็รู้ ตรงรู้นี่แหละมันเป็นพุทโธอยู่แล้ว ไม่ต้องว่า **"พุท"** ไม่ต้องว่า **"โธ"** ไม่ต้องว่า **"พุท"** ไม่ต้องว่า **"โธ"** มันก็ขี้เกียจจะว่าอีกนั่นแหละ เข้าใจไหม?

อีกอย่าง **"ยุบหนอ" "พองหนอ"** อันนี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่เราจะไม่ต้องว่ายุบหนอพองหนอก็ได้ เราหายใจออกมันก็ยุบเอง หายใจเข้ามันก็พองเอง มันไม่ต้องไปว่ายุบว่าพอง ที่เราว่ายุบ ว่าพอง คือ ให้มันออกเสียงในใจสักหน่อย มันจะได้ตั้งใจขึ้นมา ความเป็นจริงมันยุบมันพองของมันเองอยู่แล้ว แต่เราก็เอาคำว่า ยุบหนอ พองหนอ เสริมเข้ามาอีก ไม่มีผิด อันนี้ก็ไม่มีผิด แต่รวมแล้วก็คือให้เข้าก็รู้ ออกก็รู้ตามสบายของมันเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปคิดอะไรมากมาย อย่าไปคิดว่า เมื่อไรหนอมันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะวุ่นวาย ให้เราตั้งสติขึ้น ให้มันจดจ่ออยู่ในอารมณ์นั้น จนใจมันผ่องใส ไม่มีง่วง ไม่มีเหน็ดเหนื่อย ให้มันเห็นชัดอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราจะฝึกจิตอย่างนี้นั้น เรารู้ไหมว่าจิตของเราคืออะไร อยู่ตรงไหน ถ้าเราจะมาฝึกจิตก็ควรจะต้องรู้จิตของเรา บางทีเราไม่รู้จัก เมื่อเวลามันวุ่นวายขึ้นมา เราก็รู้แต่ว่ามันวุ่นวาย แต่ไม่รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน ถ้าเราจะพูดเข้าไปจริงๆ แล้ว จิตนี้มันก็ไม่เป็นอะไร มันก็คือจิตนั่นแหละ เมื่อเขาเอาชื่อ "จิต" เข้ามาแทรกเราก็เลยหลง จิตนี้มันคืออะไรหนอ พูดง่ายๆ ว่า **คนที่รับรู้อารมณ์นั่นแหละคือ จิต** คนที่รับรู้อารมณ์ทั้งอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วสารพัดอย่างนี่แหละ สมมุติว่าเป็นจิต ถ้านำมันไปฝึกแล้วมันรู้จริง มันก็เป็น **"พุทโธ" คือ ผู้รู้ เป็นผู้รู้จริง คือรู้แล้วไม่มีทุกข์** แต่ถ้าจิตนี้ยังไม่ได้ฝึกไม่ได้อบรม มันก็เป็นผู้รู้ไม่ได้ เพราะมันมี "ผู้หลง" มาปนเปมันอยู่ คือถ้าชอบใจมันก็ดีใจ ถ้าไม่ชอบใจมันก็เสียใจอย่างนี้ ฉะนั้นเราจึงต้องเอามันมาฝึกให้มันรู้เท่าทันอารมณ์ จนกว่าที่จิตมันจะสงบ เมื่อมันสงบมันก็ไม่ไปไหน มันขี้เกียจจะไปเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ความสงบอย่างนั้นยังไม่มีปัญญาอะไร เข้าไปสงบอยู่เฉยๆ เรียกว่าสมถะ ความสงบอย่างนี้มันไม่แน่นอน บางทีเราได้มันเป็นบางครั้ง บางทีวันนี้มันสงบพรุ่งนี้ไปทำมันก็ไม่สงบ เราก็ว่า "เอ เมื่อวานทำไมมันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมไม่ได้เรื่องได้ราว มันเป็นอะไรหนอ"

ถ้าไปตะครุบมันอยู่อย่างนี้ ความสงบตอนนั้นไม่รู้เรื่องเสียแล้ว เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน เช่นว่า หูของเรามีอยู่ เครื่องรับมีอยู่ แต่เมื่อยังไม่มีใครมาพูดมาด่าให้เราได้ยิน เราก็ยังสบาย ยังสงบอยู่ อีกวันหนึ่ง พอมีเรื่องเข้าไปทางหูเท่านั้น มันก็เกิดความไม่สงบขึ้นมาแล้ว ฉะนั้น ความสงบนั้นจึงเป็นความสงบ เพราะมันปราศจากอารมณ์ต่างๆ มันก็สงบเฉยๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ ผ่านมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก็มีความเกิดขึ้นมา เกิดดีใจเกิดเสียใจขึ้นมา เกิดชอบใจไม่ชอบใจขึ้นมาเลยวุ่น อันนี้เพราะความสงบนั้นเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่เรื่องของปัญญามันสงบเหมือนกันแต่ว่ามันไม่เด็ดขาด คือ มันไม่ได้สงบเพราะรู้ตามความเป็นจริงเหมือนใบไม้บนต้นไม้ เมื่อไม่มีลมมาพัด มันก็สงบนิ่ง แต่ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่งความสงบอันนี้มันจึงมีอายุสั้น **ที่มันสงบอยู่ก็เพราะอาศัยอารมณ์ที่มันไม่เปลี่ยนแปลงท่านเรียกว่า "สงบจิต" ไม่ใช่ว่า "สงบกิเลส"**

(๕) ปล่อยวางละด้วยวิปัสสนา

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความสงบเช่นนั้น สติมันก็จะค่อยดีขึ้นมา จะเห็นอะไรชัดขึ้นกว่าที่ไม่ได้ทำความสงบ แล้วก็สร้างปัญญาสร้างวิปัสสนาให้มันเกิด ให้มันแจ้งขึ้นมาต่อไปเราจะเข้าใจว่า เมื่อตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น ฉันจะให้มีความสงบ คือทำจิตให้มันรู้เรื่องมากขึ้น ให้รู้ชัดด้วยปัญญา มีความสงบด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจะต้องหล่อเลี้ยงปัญญาให้มันเกิดขึ้น อะไรจะทำให้ปัญญาเกิด ก็ให้อาหารมันสิ เหมือนเอาข้าวเอาน้ำให้เรา เราก็โตขึ้นมา ปัญญามันจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยอารมณ์เหมือนกันแต่ต่างจากสมถะ สมถะนั้นเช่นว่า พุทโธๆ หรือลมหายใจเข้าออก แค่นี้มันก็สงบได้แต่ว่าอาหารของปัญญาไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเปลี่ยนอาหารให้มัน เช่น แม้เราจะทำความสงบเกิดขึ้นมาได้ เราก็ต้องชี้มันบอกมันว่า **"อันนี้มันก็ไม่เที่ยง"** มันจะชอบขนาดไหนก็บอกว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง บอกเท่านี้แหละ ปัญญามันก็จะโตขึ้นมา ทำไมมันถึงโต เพราะมันมองเห็นความไม่เที่ยงตลอดตามที่เราพิจารณาอยู่

แต่เมื่อยังไม่มีปัญญา จิตหรือผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้น อันนั้นเขาว่าดี ก็ไปตะครุบเอามันก็กัดเอา อันนี้ว่าไม่ดีก็ตะครุบเอา มันก็กัดเราเท่านั้นแหละ ดีมันก็กัดเรา ไม่ดีมันก็กัดเรา แต่ถ้าเมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็ว่า *"อันนี้มันไม่แน่"* ไม่ตะครุบมัน มันก็ไม่กัดเราหรอกดูไปอยู่เรื่อยๆ มองดูข้างหน้าข้างหลังก็เห็นว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอนสักอย่าง เมื่อเห็นชัดเช่นนี้ อารมณ์ทุกอย่างมันก็มีของมันอยู่อย่างนั้น ความยึดมั่นอุปาทานมันก็น้อยเข้ามาๆ จนเป็นเรื่องธรรมดา เป็นตาธรรมดา เป็นหูธรรมดา มีความรู้สึกธรรมดาสักแต่ว่ามันชอบ สักแต่ว่ามันไม่ชอบ สักแต่ว่ามันทุกข์ สักแต่ว่ามันสุข มีแต่สักแต่ว่าเท่านั้น มันก็ปล่อยให้เป็นเรื่องธรรมดาในตัวของมันเอง ปัญญามันเห็นชัดอย่างนี้เรียกว่า **วิปัสสนา คือความรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วมันวาง** ไม่ตะครุบ เดี๋ยวมันกัดแต่ก่อนนี้ผู้รู้อารมณ์นั้นมันมีความสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อจิตมันเห็นชัดปัญญามันเกิดเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงแล้ว มันก็มีการปล่อยวางในตัวของมันถ้าเป็นเด็ก มันก็โตขึ้นมาบ้างแล้ว มันเปลี่ยนการให้อาหารแล้ว การประพฤติปฏิบัติเช่นจึงเรียกว่า การปฏิบัติธรรม

(๖) พิจารณาหลักสัจธรรม

พระพุทธองค์ท่านก็เคยได้พิจารณาในเรื่องความเกิด ท่านก็สงสัยว่าความไม่เกิดมันจะมีไหมหนอ? แต่ท่านก็มาพิจารณาว่า มันมีมืด มันก็มีสว่าง มันมีสว่างแล้วมันก็มีมืด ฉะนั้น เมื่อมีเกิดมันก็ต้องมีไม่เกิดเหมือนกัน ท่านก็พิจารณาอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปเรียนคัมภีร์อยู่ที่ไหน อย่างเช่น เราไปสอบวิชาหนึ่งที่เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ เราตอบไม่ได้ แต่มันก็มีคำตอบหรือข้อเฉลยอยู่ ถ้าไม่มีข้อเฉลยมันมีปัญหาไม่ได้หรอก เราจึงต้องค้นมันตรงนั้น ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงไม่ทรงท้อใจ เพราะเมื่อความเกิดมันมี ความไม่เกิดมันก็ต้องมีแน่ ท่านก็ทำไปๆ จนเห็นชัดขึ้นมา ท่านพบว่าความเกิด ก็คือ ความที่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเป็นภพเป็นชาติติดต่อกันไปเป็น*ปฏิจจสมุปบาทธรรม* เช่น ต้นลำไยต้นหนึ่งอยู่ที่หน้าบ้านของเรา เราก็ว่าเป็นของเราไปดูอยู่ทุกวัน เดินไปเดินมาก็มาว่านี่ต้นลำไยของเรา ทีนี้อีกต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านคนอื่นเราก็ไม่ได้นึกว่าเป็นของเรา มาวันหนึ่งมีคนมาตัดต้นลำไยที่หน้าบ้านของเรา เราก็เป็นทุกข์หลาย เพราะมันตัดของเรา อีกวันหนึ่งเขามาตัดต้นลำไยต้นอื่นหน้าบ้านคนอื่นเราก็ไม่เป็นทุกข์ แค่นี้แหละมันทำให้สุขทุกข์เกิดขึ้นมา **อุปาทานเป็นตัวทำให้เป็นทุกข์เป็นความเกิดขึ้นมาตรงนี้** เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาว่าอุปาทานทำให้เกิดภพภพทำให้เกิดชาติ ชาติแล้วก็ชรา พยาธิ มรณะ นี่พระพุทธองค์ท่านก็เห็นเท่านี้แหละเห็นชัดแจ้งอย่างนี้แล้วก็หายสงสัย

ฉะนั้น เพื่อให้มันเห็นชัด เราจะต้องมาฝึกอบรมจิตของเรา ในตัวบุคคล คนหนึ่งก็มีจิต หรือผู้ที่รับอารมณ์นี่แหละสำคัญมากที่สุด ถ้าจิตนี้มันหลง มันก็หลงไปหมด ตามันก็หลง หูมันก็หลง ถ้าได้อารมณ์ที่ดีก็ดีใจ ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่ชอบก็เสียใจ คือจิตอันนี้มันยังไม่ได้อบรม การที่เรามาทำกรรมฐานกันนั้นก็เพื่อมาอบรมจิตนี่แหละ แต่ว่าก็ไม่ใช่ง่ายๆ นะโยมนะ มันลำบากเหมือนกัน แต่มันก็ง่ายอยู่ในที่ลำบากนั่นแหละ **มันง่ายอยู่ที่มันยากตรงนั้นเอง** เพราะฉะนั้นมันเป็นปัญหาของเราทุกคน จะต้องให้มันมีความลำบากยากแค้นเสียก่อน ไม่ใช่ว่าเรามาทำกรรมฐานปุ๊บ มันก็จะดีเลย ทุกข์มันจะหายเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

เราจะต้องทำไปจนกว่ามันจะเห็นอย่างท่านว่า **"อนัตตา"** แต่เราก็ยังเห็นว่ามันเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน ไอ้นี่ก็ของฉัน ไอ้นั่นก็ของฉัน นั่นลูกฉัน นั่นสมบัติของฉัน ไปสร้างให้เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทั้งนั้น แต่พระก็มาเทศน์ให้ฟังว่า มันไม่ใช่ของเรานะ ไอ้นี่ก็ไม่ใช่ของเรา ไอ้นั่นก็ไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่เข้าใจ บางทีก็จะโกรธพระก็ได้ เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ท่านมาเทศน์ว่าไม่ใช่ของเรา เราก็เลยอ่อนใจ ไม่รู้จะทำไปทำไม เราจึงต้องคิดพิจารณาจนมันเห็นว่า มันเป็น **"สมบัติของโลก" ทั้งหมด** แล้วทำไมเราจึงงัดแงะจิตใจของเราออกไม่ได้ นี่เพราะมันหลงติดอยู่ในนั้นนั่นเอง

ฉะนั้น คำสอนของพระที่เรามาฝึกกันนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมา คือไม่ให้ไปสำคัญมั่นหมาย ให้ไปทำลายความรู้สึกว่าเป็นอัตตาอันนี้ แต่คนเราก็ไม่ค่อยจะชอบใจ อย่างเช่น พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า โลกนี้มันเป็นทุกข์ ท่านจึงให้ตัดไม่อยากให้เกิด แต่พอท่านว่าไม่อยากให้เกิด เราก็ไม่ค่อยพอใจเสียแล้ว ที่ท่านไม่อยากให้เกิด เพราะมันทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นมามันก็มีพร้อม ตาก็มี หูก็มี จมูกก็มี วุ่นวายหลายอย่าง ท่านจึงให้ตัดภพตัดชาติ คือ ไม่ให้มันเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วมันเป็นทุกข์ แต่เราก็ไม่ยอม "ขอเถิด อย่าให้หนีไปเลย ขออยู่นี่ล่ะ" อย่างนี้มันจึงวุ่นวาย คือ อะไรที่ท่านว่ามันไม่เที่ยง แต่เราก็อยากให้มันเที่ยง อะไรที่ไม่ใช่ของเรา เราก็อยากให้ใช่ของเรา มันก็เป็นไปไม่ได้

ทีนี้ ถ้าเป็นผู้ที่พ้นทุกข์แล้วอย่างพระอริยเจ้าของเรา ทุกวันนี้ ถ้าหากว่าคนไปเห็นสงสัยจะหาว่าเป็นโรคประสาทก็ไม่รู้ การไปการมา การพูดการจา การกระทำของท่านไม่เหมือนคนที่มีกิเลสตัณหา เราก็ดูไม่ออก อย่างแท่งทองแท่งหนึ่ง ท่านว่าเป็นดินแต่เขาก็ว่าเป็นทอง ถ้ามันเสียไปเราก็ร้องไห้ แต่ท่านเห็นว่ามันก็เหมือนก้อนดินก้อนหนึ่ง ถ้าหากว่าบังเอิญเราไปเห็นท่านเขี่ยเอาก้อนทองนั้นทิ้งไป เราก็จะว่า "โอ้ย! คนนี้มันเป็นโรคประสาทล่ะมั้ง" ไม่รู้ใครเป็นโรคประสาทแน่ก็ไม่รู้ นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้อาตมาว่า เอาแค่ศีลธรรมเสียก่อน เช่น ถ้ามันโกรธขึ้นมาก็อดไว้ อย่าปล่อยตามใจมันไปเลย หรือถ้ามันอยากขึ้นมามากๆ ก็ตามใจให้มันน้อยๆ ให้พอประมาณ อย่าปล่อยตามมันเต็มที่ ถ้าเราปล่อยมันเต็มที่โลกมันจะแตก ให้อดไว้ให้กลั้น อย่าปล่อยเต็มที่ของมัน ให้มันมีศีลธรรมไว้ เท่านี้ก็เรียกว่ามันสมควรอยู่ล่ะเรา

แต่เราก็จะต้องทำกรรมฐานของเราเรื่อยๆ ไป ให้มันชัดเข้าไปมันก็จะค่อยๆ ดีขึ้น ไม่ใช่ว่าทำปุ๊บปั๊บมันจะได้เลย

ธรรมปฏิสันถาร

เอาล่ะ เรามากันกี่คืนแล้ว ได้อะไรไปบ้างล่ะ ใครนึกอยากจะกลับไปกรุงเทพฯ บ้างล่ะ เหนื่อยไหม มีกำไรหรือขาดทุน หรืออยู่ทน ความเป็นจริงที่เรามากันนี้มันก็ดี มันละกิเลสได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน ออกจากบ้านมาอยู่อย่างนี้ มันจะมองเห็นสภาพอะไรหลายๆ อย่าง ความรู้สึกนึกคิดมันก็รู้อะไรหลายๆ อย่าง คนที่อยู่กับที่จนเกินไปมันก็ไม่รู้เหนือรู้ใต้กับเขา มันก็ลำบาก ทุกปีถ้ามาอย่างนี้ เรียกว่าไปธุดงค์ก็ได้ ไปธุดงค์เหมือนพระ

เอาละพูดเท่านี้แหละ ทีนี้ใครมีปัญหาอะไรจะถาม เดี๋ยวนี้มันพูดหลายไม่ได้ เขาไม่ให้พูดหลายซะแล้ว อาศัยเขาอยู่ มีไหม ขัดข้องอะไรไหม

ปุจฉา-วิสัชนา

มีปัญหาขอถามอยู่อย่างหนึ่งเกี่ยวกับท่านอาจารย์คือ ท่านอาจารย์เองเกิดความสนใจในธรรมนี้ตั้งแต่เมื่อไร หรือเพิ่งเกิดความสนใจตอนมาบวชหรืออย่างไร

อ๋อ ตอนมาบวชพระนี่น่ะหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่มันมีปัจจัย มีนิสัยปัจจัย เช่น เป็นคนซื่อสัตย์ ไม่โกหกใคร ชอบนิสัยตรงไปตรงมาอยู่เสมอ อย่างเช่นแบ่งของกันนะ ไปหาเงินมาหรือไปหาอะไรมา เมื่อมาแบ่งกันก็ชอบเอาน้อยกว่าเขา เกรงใจเขา เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ มาจนตลอดมา เมื่อธรรมชาติอันนี้มันแก่ขึ้นมา มันก็เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นอยู่นั่นแหละ เรามีความคิดอย่างนี้เมื่อไปถามเพื่อน เขาก็ไม่เคยคิด มันเป็นของมันเอง เรียกว่ามันเป็นวิบาก

ทีนี้เมื่อเราพิจารณามันเรื่อยๆ มันก็โตของมันเรื่อยๆ มันเป็นเหตุให้ทำอย่างนี้ มันเป็นเหตุให้คิดอย่างนี้ อย่างเมื่อตอนเด็ก ถ้าจะเล่นกันแล้วชอบจะเป็นนาย เด็กอื่นๆ

ต้องเป็นลูกน้อง บางทีไปเล่น คิดอยากจะเป็นพระ ก็ตั้งตัวเป็นพระขึ้น พวกเด็กอื่นๆ เราก็ให้เป็นอุปัฏฐาก ถึงเวลาก็ตีระฆังเพลเก๊งๆๆ แล้วก็ให้เอาน้ำมากิน มันเป็นอย่างนี้ นิสัยมันเป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ แล้วก็มาในระยะหนึ่งโตขึ้นมา อายุสักประมาณ ๑๕-๑๖ เบื่อไม่อยากอยู่กับพ่อกับแม่ คิดอยากจะไปเรื่อยๆ ไม่รู้ทำไมมันถึงคิดอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นมาหลายปีเหมือนกัน ไม่รู้มันเบื่ออะไรก็ไม่รู้ อยากไปคนเดียว อยากไปไหนๆ อันนี้เป็นอยู่ระยะหนึ่ง แล้วเราก็ได้มาบวชพระ อันนี้มันเป็นนิสัย แต่ว่าอันนี้เราก็ไม่รู้มันใช่ไหม แต่ว่าอาการมันเป็นอย่างนี้ตลอดมา

สำหรับท่านพระอาจารย์ ตอนถึงคราวปฏิบัติจะฝึกตนเอง เกิดมีปัญหาอะไรไหม

โอ้...หลาย มันมีหลายปัญหาในชีวิตนี้ มันพูดไม่จบล่ะ มากที่สุด วันปฏิบัตินะทุกข์มาก เช่น บางวันอยู่ตามป่า ฝนตกทั้งคืน นั่งเปียก คิดถึงชีวิตเจ้าของแล้วก็นั่งร้องไห้ น้ำตาก็ไหลทั้งดีใจด้วย ทั้งมีศรัทธา ทั้งเสียใจ บอกไม่ถูกตรงนี้ แต่ก็ไม่หยุด ใจมันกล้ามากที่สุด

ทีนี้ถามถึงตอนท่านอาจารย์มาบวชแล้ว

ถึงเวลามันก็บวชได้ เราค่อยๆ ทำไป แต่ว่าให้มีความสนใจอยู่เสมอเรื่อยๆ ไป เราจะทำอะไร เช่น มีความรักรูปก็พิจารณา มีความเกลียดรูปก็พิจารณา มันเป็นของไม่แน่นอนทั้ง ๒ อย่าง พิจารณาเรื่อยไปจนกว่ามันจะเห็นชัด คนเรานั้นมันไปติดในความสุขความทุกข์ มันจึงเป็นเหตุ อย่างเช่น เรื่องกาม กามนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เหมือนกันกับคนกินเนื้อสัตว์ เมื่อเนื้อมันเข้าไปติดฟันเจ็บปวด เราก็ไปเอาไม้จิ้มมันออก ก็อ้า สบายอีกสักหน่อยก็คิดอยากอีก แล้วก็มากินอีก เนื้อมันยัดเข้าไปในซี่ฟัน ก็ปวดอีก ก็หาไม้มาแหย่มันออก โอ้ สบายอีกแล้ว แล้วก็อยากอีก นี่เรียกว่ามันไม่รู้จัก

เอาล่ะนะ เทศน์ให้ฟังเท่านี้ก็พอนะ เอาพอปานนี้แหละ.

๒๗

ธรรมะธรรมชาติ

บางครั้ง ต้นผลไม้อย่างต้นมะม่วงเป็นดอกออกมาแล้ว บางทีถูกลมพัด มันก็หล่นลง แต่ยังเป็นดอก อย่างนั้นก็มี บางช่อเป็นลูกเล็กๆ ลมก็มาพัดไปหล่นทิ้งไปก็มี บางช่อยังไม่ได้เป็นลูก เป็นดอกเท่านั้น ก็หักไปก็มี

คนเราก็เหมือนกัน บางคนตายตั้งแต่อยู่ในท้อง บางคนคลอดจากท้องอยู่ได้ ๒ วัน ตายไปก็มี หรืออายุเพียงเดือน ๒ เดือน ๓ เดือน ยังไม่ทันโต ตายไปก็มี บางคนพอเป็นหนุ่มเป็นสาวตายไปก็มี บางคนก็แก่เฒ่าแล้วจึงตายก็มี

เมื่อนึกถึงคนแล้วก็นึกถึงผลไม้ ก็เห็นความไม่แน่นอน แม้นักบวชเราก็เหมือนกัน บางทียังไม่ทันได้บวชเลย ยังเป็นเพียงผ้าขาวอยู่ ก็พาผ้าขาววิ่งหนีไปก็มี บางคนโกนผมเท่านั้น ยังไม่ได้บวชขาวด้วยซ้ำ ก็หนีไปก่อนแล้วก็มี บางคนก็อยู่ได้ ๓-๔ เดือนก็หนีไป บางคนอยู่ถึงบวชเป็นเณรเป็นพระได้พรรษา ๒ พรรษาก็สึกไปก็มี หรือ ๔-๕ พรรษาแล้วก็สึกไปก็มี เหมือนกับผลไม้ เอาแน่นอนไม่ได้ ดอกไม้ผลไม้ถูกลมพัดตกลงไปเลย ไม่ได้สุก จิตใจคนเราก็เหมือนกัน พอถูกอารมณ์มาพัดไป ดึงไป ก็ตกไปเหมือนกับผลไม้

บรรยายแก่ศิษย์ชาวตะวันตก ที่วัดป่านานาชาติ ระหว่างพรรษา ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเห็นเหมือนกัน เห็นสภาพธรรมชาติของผลไม้ ใบไม้ แล้วก็นึกถึงสภาวะของพระเณร ซึ่งเป็นบริษัทบริวารของท่านก็เหมือนกัน มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ย่อมจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติถ้ามีปัญญาพิจารณาดูอยู่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมีครูอาจารย์แนะนำพร่ำสอนมากมาย

พระพุทธเจ้าของเราที่จะทรงผนวชในพระชาติที่เป็นพระชนกกุมารนั้น ท่านก็ไม่ได้ศึกษาอะไรมากมาย ท่านไปทรงเห็นต้นมะม่วงในสวนอุทยานเท่านั้น คือวันหนึ่งพระชนกกุมารได้เสด็จไปชมสวนอุทยานกับพวกอำมาตย์ทั้งหลาย ได้ทรงเห็นต้นมะม่วงต้นหนึ่งกำลังออกผลงามๆ มากมาย ก็ตั้งพระทัยไว้ว่า ตอนกลับจะแวะเสวยมะม่วงนั้น

แต่เมื่อพระชนกกุมารเสด็จผ่านไปแล้ว พวกอำมาตย์ก็พากันเก็บผลมะม่วงตามใจชอบ ฟาดด้วยกระบองบ้าง แส้บ้าง เพื่อให้กิ่งหัก ใบขาด จะได้เก็บผลมะม่วงมากินพอตอนเย็น พระชนกกุมารเสด็จกลับ ก็จะทรงเก็บมะม่วงเพื่อจะลองเสวยว่าจะมีรสอร่อยเพียงใด แต่ก็ไม่มีมะม่วงเหลือเลยสักผล มีแต่ต้นมะม่วงที่กิ่งก้านหักห้อยเกะกะใบก็ขาดวิ่น เมื่อไต่ถามก็ทรงทราบว่า พวกอำมาตย์เหล่านั้นได้ใช้กระบองใช้แส้ฟาดต้นมะม่วงนั้นอย่างไม่ปรานีเพื่อที่จะเอาผลของมันมาบริโภค ฉะนั้น ใบของมันจึงขาดกระจัดกระจาย กิ่งของมันก็หักห้อยระเกะระกะ

เมื่อพระองค์ทรงมองมะม่วงอีกต้นหนึ่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ก็ทรงเห็นมะม่วงต้นนั้นยังมีกิ่งก้านแข็งแรง ใบดกสมบูรณ์ มองดูน่าร่มเย็น จึงทรงดำริว่า เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นก็ทรงได้คำตอบว่า เพราะมะม่วงต้นนั้นมันไม่มีผล คนก็ไม่ต้องการมัน ไม่ขว้างปามันใบของมันก็ไม่หล่นร่วง กิ่งของมันก็ไม่หัก

พอพระองค์ทรงเข้าพระทัยในเหตุเท่านั้น ก็พิจารณามาตลอดทางที่เสด็จกลับ ทรงรำพึงว่าที่ทรงมีความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะเป็นพระมหากษัตริย์ ต้องทรงห่วงใยราษฎรต้องคอยป้องกันแผ่นดินจากข้าศึกศัตรูที่คอยจะมาโจมตีตรงนั้นตรงนี้อยู่วุ่นวาย แม้จะนอนก็ไม่เป็นสุข บรรทมแล้วก็ยังทรงฝันถึงอีก แล้วก็ทรงนึกถึงต้นมะม่วงที่ไม่มีผลต้นนั้นที่มีใบสดดูร่มเย็น แล้วทรงดำริว่า จะทำอย่างมะม่วงต้นนั้นจะไม่ดีกว่าหรือ

พอถึงพระราชวัง ก็ทรงพิจารณาอยู่แต่ในเรื่องนี้ ในที่สุดก็ตัดสินพระทัยออกทรงผนวช โดยอาศัยต้นมะม่วงนั้นแหละเป็นบทเรียนสอนพระทัย ทรงเปรียบเทียบพระองค์เองกับมะม่วงต้นนั้น แล้วเห็นว่า ถ้าไม่พัวพันอยู่ในเพศฆราวาส ก็จะได้เป็นผู้ไปคนเดียว ไม่ต้องกังวลทุกข์ร้อน เป็นผู้มีอิสระ จึงออกผนวช

หลังจากทรงผนวชแล้ว ถ้ามีผู้ใดทูลถามว่า ใครเป็นอาจารย์ของท่าน พระองค์ก็จะทรงตอบว่า *"ต้นมะม่วง"* ใครเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน พระองค์ก็ทรงตอบว่า *"ต้นมะม่วง"* พระองค์ไม่ต้องการคำพร่ำสอนอะไรมากมาย เพียงแต่ทรงเห็นต้นมะม่วงนั้นเท่านั้นก็ทรงน้อมเข้าไปในพระทัย เป็นโอปนยิกธรรม สละราชสมบัติ ทรงเป็นผู้ที่มักน้อยสันโดษ อยู่ในความสงบผ่องใส

นี้คือในสมัยที่พระองค์ (พระพุทธเจ้า) ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงบำเพ็ญธรรมเช่นนี้มาโดยตลอด **อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันเตรียมพร้อมที่จะสอนเราอยู่เสมอ ถ้าเราทำปัญญาให้เกิดนิดเดียวเท่านั้น ก็จะรู้แจ้งแทงตลอดในโลก**

ต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์เหล่านั้น มันแสดงลักษณะอาการตามความจริงตามธรรมชาติอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้ามีปัญญาเท่านั้น ก็ไม่ต้องไปถามใคร ไม่ต้องไปศึกษาที่ไหน ดูเอาที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้น ก็ตรัสรู้ธรรมได้แล้ว เหมือนอย่างพระชนกกุมาร

ถ้าเรามีปัญญา ถ้าเราสังวร สำรวม ดูอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ตามธรรมชาติอันนั้น มันก็ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เท่านั้น เช่นว่า ต้นไม้ทุกต้นที่เราเห็นอยู่บนพื้นปฐพีนี้ มันก็เป็นไปในแนวเดียวกัน เป็นไปในแนวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เป็นของแน่นอนถาวรสักอย่าง มันเหมือนกันหมด มีเกิดขึ้นแล้วในเบื้องต้น แปรไปในท่ามกลาง ผลที่สุดก็ดับไปอย่างนี้

เมื่อเราเห็นต้นไม้เป็นอย่างนั้นแล้ว ก็น้อมเข้ามาถึงตัวสัตว์ ตัวบุคคล ตัวเรา หรือบุคคลอื่นก็เหมือนกัน มีความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้น ในท่ามกลางก็แปรไป เปลี่ยนไปผลที่สุดก็สลายไป นี่คือธรรมะ

ต้นไม้ทุกต้นก็เป็นต้นไม้ต้นเดียวกัน เพราะว่ามันเหมือนกันโดยอาการที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วมันก็เปลี่ยนไป หายไป เสื่อมไป ดับสิ้นไปเป็นธรรมดา

มนุษย์เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผู้มีสติอยู่ รู้อยู่ ศึกษาด้วยปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเห็นธรรมอันแท้จริง คือเห็นมนุษย์เรานี้ เกิดขึ้นมาเป็นเบื้องต้น เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป แล้วก็เปลี่ยนไป สลายไปถึงที่สุดแล้วก็จบ ทุกคนเป็นอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น คนทุกคนในสากลโลกนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ถ้าเราเห็นคนคนเดียวชัดเจนแล้ว ก็เหมือนกับเห็นคนทั้งโลก มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ทุกสิ่งสารพัดนี้เป็นธรรมะ สิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตา คือใจของเรานี้ เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา ความคิดนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อตั้งอยู่แล้วก็แปรไป เมื่อแปรไปแล้วก็ดับสูญไปเท่านั้น นี่เรียกว่า *"นามธรรม"* สักแต่ว่าความรู้สึกเกิดขึ้นมา แล้วมันก็ดับไป นี่คือความจริงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ล้วนเป็นอริยสัจธรรมทั้งนั้น ถ้าเราไม่มองดูตรงนี้ เราก็ไม่เห็น

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน?

พระพุทธเจ้าอยู่ที่พระธรรม?

พระธรรมอยู่ที่ตรงไหน?

พระธรรมอยู่ที่พระพุทธเจ้า อยู่ตรงนี้แหละ

พระสงฆ์อยู่ที่ตรงไหน?

พระสงฆ์อยู่ที่พระธรรม

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ในใจของเรา แต่เราต้องมองให้ชัดเจน บางคนเก็บเอาความไปโดยผิวเผิน แล้วอุทานว่า "โอ! พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของฉัน" แต่ปฏิปทานั้นไม่เหมาะไม่สมควร มันก็ไม่เข้ากันกับการที่จะอุทานเช่นนั้น เพราะใจของผู้ที่อุทานเช่นนั้นจะต้องเป็นใจที่รู้ธรรมะ

ถ้าเราตรงไปที่จุดเดียวกันอย่างนี้ ก็จะเห็นว่าความจริงในโลกนี้มีอยู่ นามธรรมคือ ความรู้สึกนึกคิด เป็นของไม่แน่นอน มีความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ความโกรธตั้งอยู่แล้ว ความโกรธก็แปรไป เมื่อความโกรธแปรไปแล้ว ความโกรธก็สลายไป

เมื่อความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ความสุขนั้นก็ตั้งอยู่ เมื่อความสุขตั้งอยู่แล้ว ความสุขก็แปรไป เมื่อความสุขแปรไปแล้ว ความสุขมันก็สลายไปหมด ก็ไม่มีอะไร มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ทุกกาลเวลา ทั้งของภายใน คือนามรูปนี้ก็เป็นอยู่อย่างนี้ ทั้งของภายนอก คือ ต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ เหล่านี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่เรียกว่า **สัจธรรม**

ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็นธรรมชาติ ถ้าผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะ ผู้นั้นก็เป็นผู้รู้จักธรรมะนั่นเอง ไม่ใช่อยู่ไกล

ฉะนั้น ถ้าเรามีสติ ความระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ผู้รู้ทั้งหลายก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นมาให้รู้ ให้เห็นธรรมะตามเป็นจริงทุกกาลเวลา

พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านยังไม่ตาย แต่คนมักเข้าใจว่าท่านตายไปแล้ว นิพพานไปแล้ว ความเป็นจริงแล้วพระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้นท่านไม่นิพพาน ท่านไม่ตาย ท่านยังอยู่ ท่านยังช่วยมนุษย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา พระพุทธเจ้านั้นก็คือธรรมะนั่นเอง ใครทำดีต้องได้ดีอยู่วันหนึ่ง ใครทำชั่วมันก็ได้ชั่ว นี่เรียกว่า พระธรรม พระธรรมนั่นแหละเรียกว่าพระพุทธเจ้า และก็ธรรมะนี่แหละที่ทำให้พระพุทธเจ้าของเราเป็นพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น พระองค์จึงตรัสว่า **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา"** แสดงว่าพระพุทธเจ้าก็คือพระธรรม และพระธรรมก็คือพระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำก็จะเห็นน้ำ ไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปแต่งไปทำให้น้ำมีขึ้น บุรุษนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึกลงไปให้ถึงน้ำ น้ำก็มีอยู่แล้ว

อันนี้ ฉันใดก็ฉันนั้น พระพุทธเจ้าของเราก็เหมือนกัน ท่านไม่ได้ไปแต่งธรรมะ ท่านไม่ได้บัญญัติธรรมะ บัญญัติก็บัญญัติสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว ธรรมะคือความจริงที่มี

๓๕๔

อยู่แล้ว ท่านพิจารณาเห็นธรรมะ ท่านเข้าไปรู้ธรรม คือรู้ความจริงอันนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่า พระพุทธเจ้าของเราท่านตรัสรู้ธรรม และการตรัสรู้ธรรมนี้เอง จึงทำให้ท่านได้รับพระนามว่า **"พระพุทธเจ้า"**

เมื่อพระองค์ทรงอุบัติขึ้นในโลก พระองค์ก็ทรงเป็นเพียง "เจ้าชายสิทธัตถะ" ต่อเมื่อตรัสรู้ธรรมแล้ว จึงได้ทรงเป็น **"พระพุทธเจ้า"** บุคคลทั้งหลายก็เหมือนกัน ผู้ใดสามารถตรัสรู้ธรรมได้ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงยังมีอยู่ ยังเมตตากรุณาสัตว์ทั้งหลาย ยังช่วยมนุษย์สัตว์ทั้งหลายอยู่ ถ้ามนุษย์ผู้ใดมีความประพฤติปฏิบัติดี จงรักภักดีต่อพระพุทธเจ้าต่อพระธรรม ผู้นั้นก็จะมีคุณงามความดีอยู่ตลอดทุกวัน ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญา ก็จะเห็นได้ว่า เราไม่ได้อยู่ห่างพระพุทธเจ้าเลย เดี๋ยวนี้เราก็ยังนั่งอยู่ต่อหน้าพระพุทธเจ้า เราเข้าใจธรรมะเมื่อใด เราก็เห็นพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น ผู้ใดที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน อยู่ ณ ที่ใด ผู้นั้นย่อมได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

ในการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่ในที่สงบ สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต นี้เป็นหลักไว้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่เกิดที่อื่น ความดีทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ ความชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ พระพุทธเจ้าจึงให้สังวรสำรวม ให้รู้จักเหตุที่มันเกิดขึ้น

ความจริง พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกทรงสอนไว้หมดทุกอย่างแล้ว เรื่องศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ตลอดจนข้อประพฤติปฏิบัติทุกประการ ก็ทรงพร่ำสอนไว้หมดทุกอย่าง เราไม่ต้องไปคิด ไปบัญญัติอะไรอีกแล้ว เพียงให้ทำตามในสิ่งที่ท่านทรงสอนไว้เท่านั้น นับว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญ มีโชคอย่างยิ่งที่ได้มาพบหนทางที่ท่านทรงแนะทรงบอกไว้แล้ว คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์พร้อมไว้ให้เรา แล้วก็เชิญให้พวกเราทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น โดยที่เราไม่ต้องออกแรงทำอะไรในสวนนั้นเลย เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรม ที่พระองค์ทรงสอนหมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

ฉะนั้น พวกเราทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่มีโชคมีบุญมาก เพราะเมื่อมองไปที่สัตว์ทั้งหลายแล้ว จะเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น เช่น วัว ควาย หมู หมา เป็นต้น เป็นสัตว์ที่อาภัพมาก เพราะไม่มีโอกาสที่จะเรียนธรรม ไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม ไม่มีโอกาสที่จะรู้ธรรม ฉะนั้น ก็หมดโอกาสที่จะพ้นทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นสัตว์ที่อาภัพ เป็นสัตว์ที่ต้องเสวยกรรมอยู่

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อาภัพ คือไม่มีข้อประพฤติ ไม่มีข้อปฏิบัติ อย่าให้เป็นคนอาภัพ คือคนหมดหวังจากมรรค ผล นิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิดอย่างนั้นจะเป็นคนอาภัพเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย คือไม่อยู่ในข่ายของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนี้แล้ว จึงควรที่จะปรับปรุงความรู้ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ในชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้

ถ้าหากเราคิดไม่ถูก ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ มันก็จะกลับไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นผี เป็นสารพัดอย่าง มันจะเป็นไปได้อย่างไร ก็ขอให้มองดูในจิตของเราเอง

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันเป็นอย่างไร นั่นแหละ!

เมื่อความหลงเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร นั่นแหละ!

เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างไร นั่นแหละ!

สภาวะทั้งหลายเหล่านี้แหละ มันเป็นภพ แล้วก็เป็นชาติ เป็นความเกิด ที่เป็นไปตามสภาวะแห่งจิตของตน.

๒๘

ธรรมปฏิสันถาร*

อาตมาดีใจที่โยมได้มาเยี่ยมพระลูกชาย และพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง อีกไม่กี่วันก็จะกลับไปแล้ว เลยถือโอกาสมาแสดงความดีใจ แต่ก็ไม่มีอะไรจะฝาก วัตถุสิ่งของอะไรที่ประเทศฝรั่งเศสนั้นก็มีมากมายอยู่แล้ว แต่ธรรมะที่จะบำรุงจิตใจของเราให้สงบระงับดูเหมือนจะไม่ค่อยมีเท่าไร

อาตมาไปสังเกตการณ์แล้ว เห็นมีแต่เรื่องที่จะทำให้เราวุ่นวายยุ่งยากลำบากตลอดกาลตลอดเวลา เจริญไปด้วยวัตถุหลายอย่าง เป็นกามารมณ์ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่ยั่วยวนของบุคคลที่ไม่รู้จักธรรมะ ให้มีความวุ่นวายมาก ฉะนั้น จึงจะขอฝากธรรมะเพื่อไปปฏิบัติที่ประเทศฝรั่งเศส เมื่อจากวัดหนองป่าพงและวัดป่านานาชาติไปแล้ว

ธรรมะนี้เป็นสภาวะอันหนึ่ง ซึ่งจะตัดปัญหาความยุ่งยากลำบากในใจของมนุษย์ทั้งหลายให้น้อยลงจนกระทั่งหมดไป สภาวะอันนี้เรียกว่าธรรม เราควรจะศึกษา เอาไปศึกษาประจำวันและประจำชีวิต เมื่อมีอารมณ์อันใดมากระทบกระทั่งเกิดขึ้น จะได้แก้ปัญหามันได้ เพราะปัญหานี้มีทุกคน ไม่เฉพาะว่าเมืองไทยหรือเมืองนอก มันมีทุกแห่ง ถ้าคนไม่รู้จักแก้ปัญหาแล้ว ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นธรรมดา เมื่อปัญหาเกิดขึ้น

---

*บรรยายแก่พระ เณร และฆราวาส ชาวต่างประเทศ โยมบิดามารดาของพระชาวตะวันตกที่เดินทางมาจากฝรั่งเศส เพื่อเยี่ยมพระลูกชาย ที่วัดป่านานาชาติ เมื่อ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๒๐

มาแล้ว หนทางที่จะแก้ไขมันก็คือ ปัญญา สร้างปัญญา อบรมปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

สำหรับข้อประพฤติปฏิบัตินั้นก็ไม่มีอะไรมากอื่นไกล อยู่ในตัวของเรานี่เอง มีกายกับใจ คนเมืองนอกก็เหมือนกัน คนเมืองไทยก็เหมือนกัน มีกายกับใจเท่านั้นที่วุ่นวายเป็นผู้วุ่นวาย ฉะนั้นผู้สงบระงับ ต้องมีกายกับใจสงบ

ความเป็นจริงนั้น ใจของเรามันเป็นปกติอยู่ เปรียบเหมือนน้ำฝน เป็นน้ำสะอาด มีความใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นปกติ ถ้าหากเราเอาสีเขียวใส่เข้าไป เอาสีเหลืองใส่เข้าไป น้ำก็จะกลายเป็นสีเขียวสีเหลืองไป

จิตเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อไปถูกอารมณ์ที่ชอบใจ ใจก็ดีใจก็สบาย เมื่อถูกอารมณ์ไม่ชอบใจแล้ว ใจนั้นก็ขุ่นมัวไม่สบาย เหมือนกันกับน้ำที่ถูกสีเขียว ก็เขียวไป ถูกสีเหลืองก็เหลืองไป เปลี่ยนสีไปเรื่อย

ความเป็นจริงนั้น น้ำที่มันเขียว มันเหลือง ปกติของมันก็เป็นน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ คือน้ำฝน ปกติของจิตเรานี้ก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ใสสะอาด เป็นจิตที่มีปกติ ไม่วุ่นวาย ที่จะวุ่นวายนั้นเพราะมันเป็นไปกับอารมณ์ มันหลงอารมณ์ พูดให้เห็นชัด อย่างขณะนี้ เรานั่งอยู่ในป่า มีความสงบเหมือนกันกับใบไม้ ใบไม้นั้น ถ้าไม่มีลมพัดมันก็นิ่ง สงบระงับอยู่ ถ้ามีลมมาพัด ใบมันก็กวัดแกว่งไปตามลม

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าอารมณ์มาถูก มันก็กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ยิ่งมันไม่รู้เรื่องธรรมะแล้ว ก็ยิ่งปล่อยไปตามอารมณ์ของเจ้าของเรื่อยไป อารมณ์สุขก็ปล่อยตามไป อารมณ์ทุกข์ก็ปล่อยตามไป วุ่นวายไปเรื่อยๆ จนชาวมนุษย์ทั้งหลายเกิดเป็นโรคประสาท เพราะไม่รู้เรื่อง ปล่อยไปตามอารมณ์ ไม่รู้จักตามรักษาจิตของเจ้าของ จิตของเรานี้เมื่อไม่มีใครตามรักษา มันก็เหมือนคนคนหนึ่งที่ปราศจากพ่อแม่ที่จะดูแล เป็นคนอนาถา คนอนาถานั้นเป็นคนที่ขาดที่พึ่ง คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดการอบรมบ่มนิสัย ทำความเห็นให้ถูกต้องแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก

๓๕๘

ในทางพุทธศาสนา การทำจิตให้สงบระงับนี้ ท่านเรียกว่าการทำกรรมฐาน ฐานคือเป็นที่ตั้ง กรรมคือการงานที่เราจะต้องทำขึ้น ให้มีกายเราเป็นส่วนหนึ่ง จิตเราเป็นอีกส่วนหนึ่ง มีสองอย่างเท่านั้นแหละ กายนี้เป็นสภาวธรรม เป็นรูปธรรมที่เรามองเห็นได้ด้วยตาของเรา จิตเป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง เป็นนามธรรมซึ่งไม่มีรูป มองด้วยตาไม่ได้ แต่เป็นของมีอยู่ ตามภาษาสามัญก็เรียกว่า กายกับใจ กายเรามองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ จิตมองเห็นได้ด้วยตาใน คือตาใจ มีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น มันวุ่นวายกัน

ฉะนั้น การฝึกจิตที่จะฝากโยมวันนี้ ก็คือเรื่องกรรมฐาน ให้ไปฝึกจิต เอาจิตพิจารณากาย

จิตนี้คืออะไร จิตมันก็ไม่คืออะไร มันถูกสมมุติว่า คือ ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกอารมณ์ ผู้ที่รับรู้อารมณ์ทั้งหลายในที่นี้เรียกว่าจิต ใครเป็นผู้รับรู้ ผู้รับรู้นั้นถูกเขาเรียกว่า **"จิต"** รับรู้อารมณ์ที่สุขบ้าง อารมณ์ที่ทุกข์บ้าง อารมณ์ดีใจบ้าง อารมณ์เสียใจบ้าง ใครมีภาวะที่จะรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ท่านเรียกว่า จิต

อย่างเช่น อาตมาพูดให้ฟังขณะนี้ จิตเรายังมี จิตรับรู้ว่า พูดอะไรอย่างไร มันเข้าไปทางหู รู้ว่าพูดอะไร เป็นอย่างไร ก็รู้จัก ผู้รับรู้นี้เรียกว่า จิต

จิตไม่มีตัว จิตไม่มีตน จิตไม่มีรูป จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่อื่น ถ้าหากว่าเราสั่งสอนจิตอันนี้ ให้มีความเห็นที่ถูกต้องดีแล้ว จิตนี้ก็จะไม่มีปัญหา จิตก็จะสบาย จิตก็เป็นจิต อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ อารมณ์ไม่เป็นจิต จิตไม่เป็นอารมณ์ เราพิจารณาจิตกับอารมณ์นี้ให้เห็นชัด จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ที่จรเข้ามา จิตกับอารมณ์ สองอย่างนี้มากระทบกันเข้า ก็เกิดความรู้สึกทางจิต ดีบ้าง ชั่วบ้าง ร้อนบ้าง เย็นบ้าง สารพัดอย่าง ทีนี้เมื่อเราไม่มีปัญญาแก้ไข ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ก็ทำจิตของเราให้ยุ่ง

การทำจิตของเราให้มีรากฐานคือกรรมฐาน เอาลมหายใจเข้าออกเป็นรากฐาน เรียกว่า อานาปานสติ ทีนี้จะยกเอาลมเป็นกรรมฐาน เป็นอารมณ์

การทำกรรมฐานมีหลายอย่างมากมาย มันก็ยากลำบาก เอาลมนี้เป็นกรรมฐานดีกว่า เพราะว่าลมหายใจนี้เป็นมงกุฎกรรมฐานมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์มาแล้ว พอเรามี

โอกาสดีๆ เราเข้าไปนั่งสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็นึกในจิตของเราว่า บัดนี้เราจะวางภาระทุกสิ่งทุกอย่างให้หมดไป ไม่เอาอะไรมาเป็นเครื่องกังวล ปล่อย ปล่อยให้หมด แม้จะมีธุระอะไรอยู่มากมาย ก็ปล่อย ปล่อยทิ้งในเวลานั้น สอนจิตของเราว่าจะกำหนดตามลมอันนี้ ให้มีความรู้สึกอยู่แต่ลมอันเดียว แล้วก็หายใจเข้า หายใจออก

การกำหนดลมหายใจนั้น อย่าให้มันยาว อย่าให้มันสั้น อย่าให้มันค่อย อย่าให้มันแรง ให้มันพอดีๆ

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอันเกิดจากจิตนั้น ให้รู้ว่าลมออก ให้รู้ว่าลมเข้า สบาย ไม่ต้องนึกอะไร ไม่ต้องคิดไปโน่น ไม่ต้องคิดไปนี่ ในเวลาปัจจุบันนี้ เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ที่จะไปคิดอย่างอื่น ให้มีสติความระลึกได้ตามเข้าไป และสัมปชัญญะความรู้ตัวว่า บัดนี้ เราหายใจอยู่ เมื่อลมเข้าไป ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้รู้สึกอย่างนี้

หายใจเข้า : ๑. จมูก ๒. หทัย ๓. สะดือ

หายใจออก : ๑. สะดือ ๒. หทัย ๓. จมูก

กำหนดอยู่ ๓ อย่างนี้ หายความกังวลหมด ไม่ต้องคิดเรื่องอื่น กำหนดเข้าไป ให้รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม สม่ำเสมอ แล้วต่อนั้นไป จิตของเราจะมีความรู้สึก ต้นลม กลางลม ปลายลม ตลอดเวลา

เมื่อทำไปเช่นนี้ จิตอันควรแก่การงานก็จะเกิดขึ้น กายก็ควรแก่การงาน การขบเมื่อยทั้งหลายจะค่อยๆ หายไปเรื่อยๆ กายก็จะเบาขึ้น จิตก็จะรวมเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า น้อยลงๆ เราทำแบบนี้เรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะสงบระงับลงเป็นหนึ่ง

เป็น **"หนึ่ง"** คือจิตมันจะฝักใฝ่อยู่กับลม ไม่แยกไปที่อื่น ไม่วุ่นวาย ต้นลมก็รู้จัก กลางลมก็รู้จัก ปลายลมก็รู้จัก เมื่อจิตสงบระงับแล้ว เราจะรู้อยู่แต่ต้นลม ปลายลมก็ได้

๓๖๐

ไม่ต้องตามลมไป เอาแต่ปลายจมูกว่า มันออก มันเข้า จิตเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออกอันเดียวตลอดไป

การทำจิตเช่นนี้ เรียกว่า ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เกิดปัญญา อันนี้เป็นเบื้องต้นเป็นรากฐานของกรรมฐาน ให้พยายามทำทุกวันๆ จะอยู่ที่ไหนก็ได้ จะอยู่บ้านก็ได้ จะอยู่ในรถก็ได้ อยู่ในเรือก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าการภาวนา

การภาวนานี้ ทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่ว่าจะนั่งอย่างเดียว จะยืนก็ได้ จะนอนก็ได้ จะเดินก็ได้ ขอแต่ให้เรามีสติกำหนดอยู่เสมอว่า บัดนี้ จิตใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร มีอารมณ์อันใดอยู่ จิตเป็นสุขไหม จิตเป็นทุกข์ไหม จิตวุ่นวายไหม จิตสงบไหม ให้เรารู้เห็นอย่างนี้ หมายความว่า ให้รู้จักความรับผิดชอบของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่าการทำจิตของเราให้สงบ

เมื่อจิตสงบแล้ว ปัญญามันจะเกิด ปัญญามันจะรู้ ปัญญามันจะเห็น เอาจิตที่สงบพิจารณาร่างกายของเราตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะพิจารณากลับไปกลับมาอยู่เรื่อย ให้เห็นเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นกรรมฐาน ให้เห็นว่า รูปร่างกายทั้งหลายนี้ มีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ กลุ่มทั้ง ๔ กลุ่มนี้ ท่านเรียกว่า **กรรมฐาน** เรียกว่า ธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาประชุมกันเข้า เรียกว่ามนุษย์ เรียกว่าสัตว์

พระบรมศาสดาของเราท่านสอนว่า อันนี้สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น อวัยวะร่างกายของเรา สิ่งที่ข้นแข็ง มันเป็นธาตุดิน สิ่งที่มันเหลวไหลเวียนไปในร่างกาย ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ ลมพัดขึ้นเบื้องบนลงเบื้องต่ำ ท่านเรียกว่า ธาตุลม ความร้อนอบอุ่นในร่างกายท่านเรียกว่า ธาตุไฟ

คนคนหนึ่ง เมื่อแยกออกแล้ว มี ๔ อย่างนี้เท่านั้น คือมี ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ไม่มีมนุษย์ไม่มี ไทยไม่มี ฝรั่งไม่มี เขมรไม่มี ญวนไม่มี ลาวไม่มี ไม่มีใคร มีดิน มีน้ำมีไฟ มีลม เท่านั้นที่เป็นอยู่ แล้วสมมุติว่าเป็นบุคคล เป็นสัตว์ขึ้นมา

ความเป็นจริงไม่มีอะไร ดินก็ดี น้ำก็ดี ลมก็ดี ไฟก็ดี ที่ประกอบกันเรียกว่ามนุษย์นี้ เป็นไปด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียนเปลี่ยนไป แปรไปอยู่อย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอยู่กับที่ แม้แต่ร่างกายของเราก็ไม่แน่ไม่นอน เคลื่อนไหวไปมาอยู่เสมอ เปลี่ยนไป ผมก็เปลี่ยนไป ขนก็เปลี่ยนไป หนังก็เปลี่ยนไป สารพัดอย่าง มันเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปหมด

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน มันก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ที่คิดไปสารพัดอย่าง มันไม่แน่นอน บางทีคิดฆ่าตัวตายเลยก็ได้ บางทีคิดสุขก็ได้ บางทีคิดทุกข์ก็ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็ไปเชื่อจิตอันนี้ มันก็โกหกเราเรื่อยไป เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง สลับซับซ้อนกันไป

จิตนี้มันก็เป็นของไม่แน่นอน กายนี้ก็เป็นของไม่แน่นอน รวมแล้วเป็นอนิจจัง รวมแล้วเป็นทุกขัง รวมแล้วเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระบรมครูของเราท่านว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง

เอาจิตของเราพิจารณาลงไปให้มันเห็นชัด เมื่อมันเห็นชัดแล้ว อุปาทานที่ถือว่าเราสวยบ้าง เรางามบ้าง เราดีบ้าง เราชั่วบ้าง เรามีบ้าง เราอะไรๆ หลายอย่าง มันก็ถอนไป ถอนไปเห็นสภาวะอันเดียวกัน เห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายเป็นอันเดียวกัน เห็นไทยเป็นอันเดียวกันกับฝรั่ง เห็นฝรั่งเป็นอันเดียวกันกับไทย เมื่อจิตเราเห็นเช่นนี้ มันก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตใจของเรา

เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว มันก็น่าสังเวช ถอนอุปาทานออกแล้ว ไม่ได้ไปยึดว่าเป็นตัว ว่าเป็นตน ว่าเป็นเรา ว่าเป็นเขา จิตใจเห็นเช่นนี้มันก็เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด คือเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตใจของเราก็หยุด จิตใจเราก็เป็นธรรมะ ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี มันก็ลดน้อยถอยลงไปทุกทีๆ ผลที่สุดเหลือแต่ธรรมคือจิตนี้เป็นอยู่เท่านั้น นี้เรียกว่า **การทำกรรมฐาน**

ฉะนั้น จึงขอฝากโยมเอาไปพิจารณา เอาไปศึกษาประจำวันประจำชีวิต เอาไว้เป็นมรดกติดตัวสืบไป โยมเอาไปพิจารณาแล้ว ใจก็จะสบาย ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะสงบระงับ

กายวุ่นวายก็ช่างมัน ใจไม่วุ่นวาย

เขาวุ่นวายในโลก เราไม่วุ่นวาย ถึงความวุ่นวายในเมืองนอกมากมาย เราก็ไม่วุ่นวาย เพราะจิตเราเห็นแล้ว เป็นธรรมะแล้ว อันนี้เป็นหนทางที่ดีที่ถูกต้อง

ฉะนั้น จงจำคำสอนนี้ไว้ต่อๆ ไป.

๒๙

ทางสายกลาง

พระพุทธโอวาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านทรงเตือนให้เราละความชั่วประพฤติความดี เมื่อละความชั่วประพฤติความดีแล้ว ที่สุดก็ทรงสอนให้ละสิ่งทั้งสองนี้ไปเสียด้วย ฉะนั้น วันนี้จึงจะขอให้คติในเรื่องทางสายกลาง คือให้ละให้ได้หรือหลีกให้พ้นจากสิ่งทั้งสองนั้น ทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งบุญทั้งบาปที่เป็นสุขเป็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้แหละ

จุดมุ่งหมายปลายทางของการอธิบายธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ที่จริงก็คือให้พ้นจากทุกข์นั่นเอง แต่ก่อนที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น เราต้องมาทำความเข้าใจกันให้มันตรง ให้มันแน่นอน ถ้าเข้าใจไม่ตรงไม่แน่นอนแล้ว ก็จะลงสู่ความสงบไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสรู้แล้ว และท่านประกาศศาสนานั้น เบื้องแรกท่านยกทางทั้งสองขึ้นมาว่าเลย คือ *กามสุขัลลิกานุโยโค* และ *อัตตกิลมถานุโยโค* ทางทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางที่ลุ่มหลง เป็นทางที่พวกเสพกามหลงติดอยู่ ซึ่งย่อมไม่ได้รับความสงบระงับ เป็นหนทางที่วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร

สมเด็จพระบรมศาสดา ท่านทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในทางทั้งสอง ไม่เห็นทางสายกลางของธรรมะ ท่านจึงทรงยกทางทั้งสองขึ้นมาแสดงให้เห็นโทษในทางทั้งสองนั้น ถึงเช่นนั้นพวกเราทั้งหลายก็ยังพากันติดพากันปรารถนาอยู่ร่ำไป ฉะนั้น

บรรยายด้วยภาษาพื้นเมือง แด่พระภิกษุ สามเณร และฆราวาส เมื่อปี ๒๕๑๓

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ทางทั้ง ๒อย่างนั้นเป็นทางที่ลุ่มหลง ไม่ใช่ทางของสมณะ คือไม่ใช่ทางที่สงบระงับ

อัตตกิลมถานุโยโค และ กามสุขัลลิกานุโยโค ก็คือทางตึงและทางหย่อนนั่นเอง ถ้าเราน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นในปัจจุบัน ทางตึงก็คือความโกรธ อันเป็นทางเศร้าหมอง ท่านเรียก อัตตกิลมถานุโยโค เดินไปแล้วก็เป็นทุกข์ลำบาก กามสุขัลลิกา-นุโยโค ก็คือความดีใจความพอใจ ความดีใจนี้ก็เป็นทางไม่สงบ ทางทุกข์ก็เป็นทางไม่สงบ ทางสุขก็เป็นทางไม่สงบ เราจะเห็นได้ว่า สมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสว่า เมื่อได้เห็นความสุขแล้ว ให้พิจารณาความสุขนั้น ท่านไม่ให้ติดอยู่ในความสุข คือ **ท่านให้วางทั้งสุขและทุกข์ การวางทางทั้ง ๒ ได้นี้เป็นสัมมาปฏิปทา ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง**

คำว่า **"ทางสายกลาง"** ไม่ได้หมายถึงในด้านกายและวาจาของเรา แต่หมายถึงในด้านจิตใจ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ถ้าอารมณ์ที่ไม่ถูกใจมากระทบกระทั่งก็ทำให้วุ่นวาย ถ้าจิตวุ่นวายหวั่นไหวเช่นนี้ ก็ไม่ใช่หนทาง เมื่ออารมณ์ที่ชอบใจดีใจเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดีอกดีใจ ติดแน่นอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้ก็ไม่ใช่หนทาง

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข ความจริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ส่วนทุกข์ก็คือทุกข์อย่างหยาบ พูดอย่างง่ายๆ สุขและทุกข์นี้ ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่ง ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่ว่าง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

ความดีใจ ความเสียใจ มันก็เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน คือตัณหา ความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ได้มาแล้วดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่ามันจะสูญเสียไป กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี่แหละเป็นต้นเหตุ

ให้มันไม่สงบ บางทีมันเกิดสูญเสียไปจริงๆ ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก นี่หมายความว่า ถึงจะสุขก็จริง แต่ก็มีทุกข์ดองอยู่ในนั้นด้วย แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับว่าเราจับงู ถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้ ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บาปก็ดี บุญก็ดี อันนี้อยู่ในวงวัฏฏะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

ศีล สมาธิ ปัญญานั้น ถ้าหากพูดกันตามลักษณะตามความเป็นจริงแล้ว ก็ยังไม่ใช่แก่นศาสนาหรือตัวศาสนา แต่เป็นหนทางนำไปสู่ตัวศาสนา ฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ว่า **"มรรค"** อันแปลว่า **"หนทาง"** ตัวศาสนา คือ **"ความสงบระงับ"** อันเกิดจากความรู้เท่าในความจริง ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่เป็นอยู่ ซึ่งถ้าได้นำมาพิจารณาดูอย่างละเอียดแล้ว ก็จะเห็นว่าความสงบนั้นไม่ใช่ทั้งความสุขและความทุกข์ ฉะนั้น สุขและทุกข์จึงไม่ใช่เป็นของจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้ตัวเอง ให้เห็นตัวเอง ให้พิจารณาตัวเอง เพื่อให้เห็นจิตของตนเอง ความจริง **"จิตเดิม"** ของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่ไม่หวั่นไหว เป็นธรรมชาติที่ทรงอยู่แน่นอนอยู่อย่างนั้น แต่ที่มีความดีใจเสียใจ หรือความทุกข์ความสุขเกิดขึ้นนั้น เพราะขณะนั้นมันไปหลงอยู่ในอารมณ์ จึงเป็นเหตุให้เคลื่อนไหวไปมา แล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสสอนไว้แล้วทุกอย่างในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ แต่พวกเราทั้งหลายยังไม่ได้ปฏิบัติกัน หรือไม่ก็ปฏิบัติแต่ปากเท่านั้น **หลักของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่การจะมาพูดกันเฉยๆ หรือด้วยการเดา หรือการคิดเอาเอง หลักของพระพุทธศาสนาที่แท้จริงคือ ความรู้เท่าความจริงตามความจริงนั่นเอง ถ้ารู้เท่าตามความเป็นจริงนี้แล้ว การสอนก็ไม่จำเป็น แต่ถ้าไม่รู้ถึงความเป็นจริงอันนี้ แม้จะฟังคำสอนเท่าใด ก็เหมือนกับไม่ได้ฟัง**

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำแทนหรือปฏิบัติแทนได้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายหรือความจริงอันนี้ เป็นสิ่งที่จะต้อง

พิจารณาเอง ปฏิบัติเอง คำสอนต่างๆ เป็นเพียงแนวทางหรืออุปมาอุปไมยเพื่อนำให้เข้าถึงความรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไม่รู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะเป็นทุกข์ เหมือนดังตัวอย่างว่า เรามักใช้คำว่า **"สังขาร"** เมื่อเราพูดถึงร่างกาย แต่ความจริงนั้น เราหารู้จัก **"ความเป็นจริง"** ของสังขารนี้ไม่ แล้วเราก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับ **"สังขาร"** นี้ ทั้งนี้เพราะเราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับสังขารหรือร่างกายของเรานี้ เราจึงเป็นทุกข์ หรือความทุกข์จึงเกิดขึ้น

จะยกตัวอย่างให้เห็นสักอย่างหนึ่ง สมมุติว่าเราเดินไปทำงาน ระหว่างทางก็มีบุรุษหนึ่งคอยด่าว่าเราอยู่เป็นประจำ ตอนเช้าก็ด่า ตอนเย็นก็ด่า เมื่อได้ยินคำด่าเช่นนี้จิตใจก็หวั่นไหว ไม่สบายใจ โกรธ น้อยใจ เศร้าหมอง บุรุษผู้นั้นก็เพียรด่าเช้าด่าเย็นอยู่เช่นนั้นทุกวัน ได้ยินคำด่าเมื่อใดก็โกรธเมื่อนั้น กลับถึงบ้านแล้วก็ยังโกรธอยู่ ที่โกรธที่หวั่นไหวเช่นนี้ก็เพราะความไม่รู้จักนั่นเอง

วันหนึ่ง เพื่อนบ้านก็มาบอกว่า "ลุง...คนที่มาด่าลุงทุกเช้าทุกเย็นนั้นน่ะเป็นคนบ้าเป็นบ้ามาหลายปีแล้ว มันด่าคนทุกคนแหละ ชาวบ้านเขาไม่ถือมันหรอก เพราะมันเป็นบ้า"

พอรู้อย่างนี้แล้ว ใจของเราก็คลายความโกรธทันที ความโกรธความขุ่นมัวที่เก็บไว้หลายวันแล้วนั้น ก็คลายหายไป เพราะอะไร ก็เพราะได้รู้ความจริงแล้วแต่ก่อนนั้นไม่รู้เข้าใจว่าเป็นคนดีคนปกติ ฉะนั้น พอได้ยินว่าเป็นคนบ้า จิตก็เปลี่ยนเป็นสบาย ทีนี้มันอยากจะด่าก็ให้ด่าไป ไม่โกรธ ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้เสียแล้วว่าเป็นคนบ้านี่ ที่จิตใจสบายก็เพราะรู้เท่าทันความจริงนั่นเอง เมื่อมันรู้เองมันก็วางของมันเอง ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเองอีกเหมือนกัน แต่พอรู้ความเป็นจริงจิตใจก็สบาย นี่แหละคือความรู้เท่าตามความเป็นจริง คือรู้ว่าคนนั้นเป็นบ้า คนผู้รู้ธรรมก็เหมือนกัน พอรู้จริงความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็หายไป เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สังขารร่างกายของเรานี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล มันเป็นเพียงสังขาร ทรงบอกอย่างชัดๆ เช่นนี้ เราก็ยังไม่ยอมมัน ยังขืนไปแย่งยื้ออยู่

นั่นแหละ ถ้าหากว่ามันพูดได้ มันก็คงจะบอกว่า "เจ้าอย่ามาเป็นเจ้าของฉันนะ" ความจริงมันก็บอกอยู่แล้วทุกขณะ แต่เราเองไม่รู้ เพราะมันเป็นภาษาธรรม

อย่างสกนธ์ร่างกายนี้ ตาก็ดี จมูกก็ดี หูก็ดี ลิ้นก็ดี กายก็ดี ทั้งหลายเหล่านี้แหละก็แล้วแต่มันจะเปลี่ยนไปแปรไป ไม่เห็นมันขออนุญาตเราสักที เช่น เมื่อปวดหัว ปวดท้อง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น มันไม่เคยขออนุญาตจากเราเลย เวลามันจะเป็น มันก็เป็นของมันเลย เป็นไปตามสภาวะของมัน อันนี้ก็แสดงว่ามันไม่ยอมให้เราเป็นเจ้าของมัน

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงสอนว่า "*สุญโญ สัพโพ*... มันเป็นของว่าง มันไม่ได้เป็นของผู้ใด" เราทั้งหลายไม่เข้าใจธรรมะในสภาวะอันนี้ ไม่เข้าใจในสังขารอันนี้ จึงคิดว่า "ของเรา–ของเขา" เกิดอุปาทานขึ้นมา เมื่อเกิดอุปาทานก็เข้าไปยึดภพ เกิดภพ เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะต่อไป มันเป็นทุกข์เช่นนี้ที่ท่านเรียก *อิทัปปัจจยตา*[๑] นั่นแหละ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป...เป็นเช่นนี้นั่นแหละ

อันนี้มันล้วนแต่เป็นในขณะของจิต ถ้าเกิดอารมณ์ไม่ถูกใจขึ้นมา ก็ไม่รู้จักหรือไม่รู้เท่าทันเพราะอยู่ในอวิชชา มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเลย ความเป็นจริงขณะของจิตอันนี้มันติดกันอยู่ทีเดียว มันเร็วมาก แต่เราเองรู้ไม่เท่าทัน เปรียบเหมือนว่าเรากำลังอยู่บนยอดไม้แล้วตกปุ๊บลงมาที่พื้นดิน จึงรู้สึกตัวว่าตกต้นไม้ แต่ความจริงนั้นก่อนที่จะตกถึงพื้นดิน เราก็ตกผ่านทุกก้านทุกกิ่งของต้นไม้นั่นแหละ แต่ไม่สามารถนับได้ว่านาทีใดถึงกิ่งไหน วินาทีใดถึงกิ่งไหน เพราะมันเร็วมาก แต่พอตูมเดียวก็ถึงพื้นดินเลย แล้วก็เป็นทุกข์เลย อิทัปปัจจยตา มันเป็นเช่นนั้น

ถ้าเราแยกเป็นปริยัติ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูปว่ากันไปเป็นตอนๆ ตามความเป็นจริงนั้น พออารมณ์เกิดความไม่พอใจ ความทุกข์ก็

---

[๑] ความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย, กระบวนธรรมแห่งเหตุปัจจัย, กฎที่ว่า "เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี, เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น" เป็นอีกชื่อหนึ่งของหลักปฏิจจสมุปบาท หรือ ปัจจยาการ

เกิดขึ้นมาเลย อาการที่มันเกิดทุกข์ขึ้นนั้น มันผ่านไปจากอวิชชา สังขาร... ผ่านไปพรึบเดียว ถึงโน้น...โสกะ ปริเทวะ คือทุกข์เลย

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงให้ตามดูจิตของเราทั้งหลาย ให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน และในความเป็นจริงเหล่านี้ ท่านให้เข้าใจว่ามันเป็นแต่เพียงสังขารเท่านั้น และสังขารนี้แหละมันเกิดมาจากเหตุจากปัจจัยทั้งหลายที่มันเป็นมา ที่เรามาเรียกหรือสมมุติเอาอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เช่นเดียวกับชื่อของเรา มันก็สมมุติเหมือนกัน เราไม่ได้มีชื่อมาแต่กำเนิด ต่อเมื่อเกิดขึ้นแล้วจึงเอาชื่อไปใส่ คือตั้งชื่อว่าอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าสมมุติ ตั้งชื่อกันเพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเรียกกันง่าย สะดวกแก่การใช้ภาษาเรียกขานพูดจากัน การปริยัติก็เหมือนกัน ที่แยกออกก็เพื่อสะดวกแก่การศึกษาเล่าเรียน

สิ่งทั้งหลายนี้แหละเรียกว่าสังขาร มันเป็นสังขารเกี่ยวกับสภาวะอันนี้ที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า สังขารทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอน มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราทั้งหลายเข้าใจสิ่งเหล่านี้ไม่ชัดเจน จึงทำความเห็นในเรื่องนี้ไม่ตรง ไม่แน่ อันเป็นความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดอันนี้ก็คือ การยึดเอาสังขารเป็นเรา ยึดเอาเราเป็นสังขาร เอาเราเป็นสุข เอาสุขเป็นเรา เอาเราเป็นทุกข์ เอาทุกข์เป็นเรา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงนั่นเอง

ถ้าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะรู้ว่าเราไม่สามารถควบคุมสังขารเหล่านี้ให้เป็นไปตามอำนาจของเรา เพราะธรรมชาติเหล่านี้มันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะบังคับให้ตรงนี้เป็นอย่างนั้น ตรงนั้นเป็นอย่างนี้ ตามอำนาจของเรา ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ เปรียบง่ายๆ ก็อย่างว่า เราไปนั่งอยู่ที่กลางถนนซึ่งมีรถวิ่งไปมาอยู่ขวักไขว่ แล้วเราจะไปโกรธรถที่วิ่ง หรือจะไปห้ามรถที่กำลังวิ่งอยู่ว่า “อย่าขับรถมาทางนี้” เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะถนนนี้เป็นถนนหลวง ดังนั้น เราควรจะทำอย่างไร ทางที่ดีก็คือ เราต้องออกไปให้พ้นถนน ไปให้พ้นทางที่รถวิ่ง แต่ที่จะห้ามรถไม่ให้วิ่งนั้น ทำไม่ได้ เพราะมันเป็นหนทางของเขา

เรื่องของสังขารก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มันไม่ได้อะไรแน่นอน เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวก็เกิดอารมณ์ที่ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง มากระทบกระทั่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราเรียกว่ามันมากวน เวลานั่งภาวนาอยู่ก็ว่าเสียงมากวนเรา อันที่จริงนั้น เราไม่เข้าใจว่าเสียงมากวนเราหรือเราไปกวนเสียงกันแน่ ถ้าเรายึดว่าเสียงมากวนเรา มันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าเราพิจารณาดูให้ดีก็จะรู้ได้ว่าเราไปกวนเสียงต่างหาก เสียงมันก็ดังอยู่แต่ของมัน มันไม่ได้มีความรู้สึกรำคาญอะไรเลย เราต่างหากที่รำคาญ เพราะเราไปกวนมัน ความจริงนั้น เสียงก็เป็นเสียง เราก็เป็นเรา ถ้าเราเข้าใจเสียได้เช่นนี้ มันก็ไม่มีอะไร เราก็สบาย มีเสียงขึ้นมาก็รู้ว่าเสียงมันดังแต่ของมัน เราไม่ไปยึดหมายมันเข้า เราก็ไม่เกิดทุกข์ นี่เรียกว่าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราเห็นทั้งสองอย่าง เมื่อเห็นทั้งสองอย่าง คือทั้งสุขและทุกข์ตามความเป็นจริง ใจก็สงบสบาย

การที่จะได้เห็นทั้ง ๒ อย่างนี้ เราจะต้องยืนอยู่ตรงกลาง หรืออยู่ระหว่างกลาง นี่เป็นสัมมาปฏิปทาของจิต นี้คือการทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้อง

สังขารของเรานี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นไปตามทางของมัน ถ้าเราจะไปกั้นทาง ไปห้ามหวง หรือไปเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ไม่จริงไม่จังอย่างนั้นอยู่เรื่อยไป โดยเข้าใจว่ามันเป็นตัวตนของเรา เราก็จะมีแต่ความทุกข์ ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงสอนให้พิจารณา ไม่ว่าจะเป็นพระหรือเณรหรือฆราวาสให้พิจารณา แล้วทำความเห็นให้ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้วก็สงบสบาย

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ว่านักพรตนักบวชหรือฆราวาส ก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมพิจารณาธรรมได้เท่ากัน และธรรมที่พิจารณานั้นก็เป็นธรรมอันเดียวกันนั่นเอง พิจารณาให้ไปสู่ความสงบระงับอันเดียวกันด้วยวิถีของมรรคอันเดียวกัน ฉะนั้น ท่านจึงว่าจะเป็นฆราวาสก็ตาม บรรพชิตก็ตาม มีสิทธิที่จะประพฤติหรือปฏิบัติธรรมจนได้รู้ได้เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน

เมื่อเรารู้สภาวะสังขารตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เราก็วางเสีย และเมื่อรู้เท่าอย่างนี้แล้ว ภพก็เกิดไม่ได้ เพราะอะไรจึงเกิดไม่ได้ เพราะมันไม่มีทางจะเกิดเพราะเรารู้เท่าตามความเป็นจริงเสียแล้ว

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ เป็นอยู่นั้น มันเป็นสักแต่ว่า **"อาศัย"** เท่านั้น ถ้ารู้ได้เช่นนี้ ท่านว่ารู้เท่าตามสังขาร ทีนี้แม้จะมีอะไรอยู่ก็เหมือนไม่มี ได้ก็เหมือนเสีย เสียก็เหมือนได้ สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงสอนให้รู้อย่างนี้ เพราะนี่คือความสงบ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สงบจากความดีใจเสียใจ ได้มาก็ไม่ดีใจ เสียไปก็ไม่เสียใจ มันเป็นเรื่องที่ทั้งไม่เกิดและไม่ตาย เรื่องเกิดเรื่องตายนี้ไม่ได้หมายถึงอวัยวะร่างกายอันนี้ แต่หมายถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มีแล้ว หมดแล้ว ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงบอกว่าภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว ไม่มีภพอื่นชาติอื่นอีกแล้ว ท่านรู้อย่างนั้นแล้ว ท่านก็รู้สิ่งที่มันไม่เกิดไม่ตายที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เอง

นี่คือโอวาทที่สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงกำชับสาวกมากที่สุดว่า ให้พยายามเข้าให้ถึงอันนี้ ที่เป็นสัมมาปฏิปทา ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงทางสายกลาง ไม่ตรงเข้าไปถึงทางสายกลางให้ได้แล้ว ก็จะไม่มีวันพ้นทุกข์.

๓๐

มรรคสามัคคี

วันนี้อยากจะถามถึงการปฏิบัติของญาติโยมเราทั้งหลายว่า ที่ได้ทำมานี้แน่ใจแล้วหรือยัง แน่ใจในการทำกรรมฐานของตนแล้วหรือยัง ที่ถามอย่างนี้ เพราะว่าอาจารย์ที่สอนกรรมฐานทุกวันมีมาก ทั้งพระสงฆ์ทั้งฆราวาส จึงกลัวว่าญาติโยมจะลังเลสงสัยการกระทำนี้ จึงได้ถามอย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจให้ถูกต้องชัดเจน เราก็จะสามารถทำจิตใจของเราให้สงบได้ มั่นคงได้

แล้วให้เข้าใจด้วยว่า มรรค ๘ ประการนั้น **มันรวมอยู่ที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น** เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เช่น เราทำอยู่ปัจจุบันนี้ก็คือเราทำมรรคให้เกิดขึ้นมานั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกล วิธีการนั่ง ท่านให้นั่งหลับตา ไม่ให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ก็เพราะว่าท่านจะให้ดูจิตของเรา เมื่อหากว่าเราหลับตาเข้าไปแล้ว มันจะกลับเข้ามาข้างใน

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้ยกความรู้ขึ้นเฉพาะลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นประธาน น้อมความรู้สึกตามลมหายใจ เราจึงจะรู้ว่าสติมันจะรวมอยู่ตรงนี้ ความรู้จะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้สึกจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อใด เราจะได้มองเห็นว่าลมเราเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกเราเป็นอย่างนี้ จิตเราเป็นอย่างนี้ อารมณ์เราเป็นอย่างนี้ เราจึงจะรู้จักที่รวมแห่งสมาธิ ที่รวมแห่งมรรคสามัคคีในที่เดียวกัน เมื่อเราทำสมาธิกำหนดจิตลงกับลม นึกในใจว่า ที่นี่เรานั่งอยู่คนเดียว รอบๆ ข้างเรานี้ไม่มีใคร ไม่มีอะไร

ทั้งนั้นแหละ ทำความรู้สึกอย่างนี้ เรานั่งอยู่คนเดียวให้กำหนดอย่างนี้ จนกว่าจิตของเรามันจะวางข้างนอกหมด ดูลมเข้าออกอย่างเดียวเท่านั้น มันจะวางข้างนอก จะมีใครหรือไม่ หรือว่าคนนี้นั่งตรงโน้น คนนั้นนั่งตรงนี้ อะไรวุ่นวายมันจะไม่เข้ามา เราเหวี่ยงมันออกไปเสียว่าไม่มีใครอยู่ที่นี้ มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าจะทำสัญญาอย่างนี้ให้มันหมดไป จนกว่าจะไม่มีความสงสัยในรอบๆ ข้างเรานี้

เราก็กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เราปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ อย่าไปบังคับลมให้มันยาว อย่าไปบังคับลมให้มันสั้น อย่าไปบังคับลมให้มันแรง อย่าไปบังคับลมให้มันอ่อน ปล่อยสภาพให้มันพอดี แล้วนั่งดูลมหายใจเข้าออก เมื่อมันปล่อยอารมณ์เสียงรถยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่รำคาญสักอย่าง ข้างนอกจะเป็นรูปเป็นเสียง ไม่รำคาญทั้งนั้น เพราะว่ามันไม่รับเอา มันมารวมอยู่ที่ลมหายใจเรานี้

ถ้าจิตของเราวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสูดลมเข้าให้มากที่สุดจนกว่าจะไม่มีที่เก็บ แล้วก็ปล่อยลมออกให้มากที่สุดจนกว่าลมจะหมดในท้องเราสัก ๓ ครั้ง แล้วตั้งความรู้ใหม่ แล้วสูดลมต่อไปอีก แล้วตั้งขึ้นใหม่ พักหนึ่งมันก็สงบไปเป็นธรรมดาของมัน สงบไปอีกสักพักหนึ่งมันก็ไม่สงบอีก อย่างนี้มันก็มี วุ่นวายขึ้นมาอีกเมื่อมันเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดจิตของเราให้ตั้งมั่น สูดลมหายใจเข้ามา หายใจเอาลมในท้องเราออกให้หมด แล้วก็สูดเอาลมเข้ามาให้มากพักหนึ่ง แล้วก็ตั้งใหม่อีก กำหนดลมนั้นต่อไปอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อมันเกิดอย่างนี้ ก็ทำอย่างนี้เรื่อยไป แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้ ในเมื่อเป็นเช่นนี้หลายครั้ง ได้ความชำนาญ มันจะวางข้างนอก มันก็จะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็ส่งเข้ามาไม่ถึง

สติตั้งมั่น ดูลมเข้าออกต่อไปอีก ถ้าจิตสงบ ลมนี้มันจะน้อยเข้า น้อยเข้าทุกที มันจะน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด ร่างกายเราก็จะเบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอก ดูข้างในต่อไป ต่อนั้นไปเราก็รู้ข้างนอก มันจะรวมเข้าข้างใน เมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ความรู้สึกอยู่ในที่ๆ มันรวมกันอยู่ในลมหายใจนั้น มันจะเห็นลมชัด เห็นลมออก ลมเข้าชัด แล้วมันจะมีสติชัด เห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่าง จะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา โดยอาการ

มันรวมกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **มรรคสามัคคี** เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่มีอาการวุ่นวายเกิดขึ้นในจิตของเรา มันจะรวมลงเป็นหนึ่ง นี้เรียกว่า **สมาธิ**

นานไปสูดลมหายใจเข้าไปอีกจนกว่าลมจะละเอียดเข้าไปอีก แล้วความรู้สึกนั้นมันจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ มันจะมีความรู้สึกอันหนึ่งมา ลมหายใจมันจะหายไป คือมันละเอียดอย่างยิ่ง จนบางทีเรานั่งอยู่เฉยๆ ก็เหมือนลมไม่มี แต่ว่ามันมีอยู่ หากรู้สึกเหมือนว่ามันไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน นี้เหลือแต่ความรู้อันเดียว ถึงลมมันจะหายไปแล้ว ความรู้สึกที่ว่าลมหายไปก็ตั้งอยู่ ทีนี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปเล่า ก็เอาความรู้นี่แหละเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ความรู้ที่ว่าลมไม่มี ลมไม่มี อยู่อย่างนี้เสมอ นี่แหละเป็นความรู้อันหนึ่ง

ในจุดนี้บางคนชอบจะมีความสงสัยขึ้นมาก็ได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึงมันจะเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้ แต่บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี จงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก บางคนเห็นว่าลมหายใจไม่มีแล้วก็ตกใจ เพราะธรรมดาลมมันมีอยู่ เมื่อเราคิดว่าลมไม่มีแล้วก็ตกใจว่าลมไม่มี กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ให้เรารู้ทันมันว่า อันนี้มันเป็นของมันอย่างนี้ แล้วเราจะดูอะไร ก็ดูลมไม่มีต่อไปเป็นความรู้ นี้จัดว่าเป็นสมาธิอันแน่วแน่ที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความรู้สึกสารพัดอย่างที่มันรู้อยู่ในจิตของเรา เช่น บางทีร่างกายมันก็เบาที่สุดจนบางทีก็เหมือนกับไม่มีร่างกาย คล้ายๆ นั่งอยู่ในอากาศ รู้สึกเบาไปทั้งหมด ถึงแม้ที่เรานั่งอยู่ก็ดูว่างเปล่า อันนี้มันเป็นของแปลก ก็ให้เข้าใจว่าไม่เป็นอะไร ทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มั่นคง

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพราะไม่มีอารมณ์ใดมาเสียดแทง อยู่ไปเท่าใดก็ได้ไม่มีความรู้สึกถึงเวทนา เจ็บปวดอะไรอยู่อย่างนี้ เมื่อการทำสมาธิถึงตอนนี้ เราจะออกจากสมาธิก็ได้ ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมาธิก็ออกอย่างสบาย หรือจะไม่ออกเพราะว่าขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย หรือจะออกเพราะว่าสมควร แล้วก็ถอยออกมาถอยออกมาอย่างนี้อยู่สบาย ออกมาสบายไม่มีอะไร นี่เรียกว่าสมาธิที่สมควรสบาย

ถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ อย่างนั่งวันนี้เข้าสมาธิสัก ๓๐ นาทีหรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราจะมีความเยือกเย็นไปตั้งหลายวัน เมื่อจิตมีความเยือกเย็นหลายวันนั้น จิตจะสะอาด เห็นอะไรแล้วจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้เป็นเบื้องแรกของมัน นี้เรียกว่าผลเกิดจากสมาธิ สมาธินี้มีหน้าที่ทำให้สงบ

สมาธิก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ศีลนี้ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง ปัญญานี้ก็มีหน้าที่อย่างหนึ่ง อาการที่เรากำหนดในที่นั้น มันจะเป็นวงกลมอย่างนี้ตามที่ปรากฏอยู่ในใจเรา มันจะมีศีลอยู่ตรงนี้ มีสมาธิอยู่ตรงนี้ มีปัญญาอยู่ตรงนี้ เมื่อจิตเราสงบแล้ว มันจะมีการสังวรสำรวมเข้าด้วยปัญญาด้วยกำลังสมาธิ เมื่อสำรวมเข้า ละเอียดเข้า มันจะเป็นกำลังช่วยศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นมาก เมื่อบริสุทธิ์ขึ้นมามากก็จะช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นมามาก ให้ดีขึ้นมาก เมื่อสมาธิเต็มที่แล้ว มันจะช่วยปัญญา จะช่วยกันดังนี้ เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันต่อไปโดยรอบอย่างนี้ จนกว่ามรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นก้อนเดียวกัน แล้วทำงานสม่ำเสมอกัน เราจะต้องรักษากำลังอย่างนี้ อันนี้เป็นกำลังที่จะทำให้เกิดวิปัสสนา คือ ปัญญา

สิ่งที่ควรระวัง

การทำสมาธินี้อาจให้โทษแก่ผู้ปฏิบัติได้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ใช้ปัญญา และก็ย่อมให้คุณแก่ผู้ปฏิบัติได้มาก ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีปัญญา สมาธิก็จะส่งจิตไปสู่วิปัสสนา

สิ่งที่จะเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัตินั้นก็คือ การที่ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบลึกและมีกำลังอยู่นานที่สุด เมื่อจิตสงบก็เป็นสุข เมื่อเป็นสุขแล้วก็เกิดอุปาทานยึดสุขนั้นเป็นอารมณ์ ไม่อยากจะพิจารณาอย่างอื่น อยากมีสุขอยู่อย่างนั้น เมื่อเรานั่งสมาธินานๆ จิตมันจะถลำเข้าไปง่าย พอเริ่มกำหนดมันก็สงบ แล้วก็ไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน ไม่อยากพิจารณาอะไร อาศัยความสุขนั้นเป็นอยู่ อันนี้จึงเป็นอันตรายแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างหนึ่ง

จิตต้องอาศัยอุปจารสมาธิ คือกำหนดเข้าไปสู่ความสงบพอสมควร แล้วก็ถอนออกมารู้อาการภายนอก ดูอาการภายนอกให้เกิดปัญญา

อันนี้ดูยากสักหน่อยหนึ่ง เพราะมันคล้ายๆ จะเป็นสังขารความปรุงแต่ง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมา เราอาจเห็นว่าอันนี้มันไม่สงบ ความเป็นจริงความรู้สึกนึกคิดในเวลานั้น มันรู้สึกอยู่ในความสงบ พิจารณาอยู่ในความสงบ แล้วก็ไม่รำคาญ บางทีก็ยกสังขารขึ้นมาพิจารณา ที่ยกขึ้นมาพิจารณานั้นไม่ใช่ว่าคิดเอาหรือเดาเอา มันเป็นเรื่องของจิตที่เป็นขึ้นมาเองของมัน อันนี้เรียกว่า **ความรู้อยู่ในความสงบ ความสงบอยู่ในความรู้** ถ้าเป็นสังขารความปรุงแต่งจิตมันก็ไม่สงบ มันก็รำคาญ แต่อันนี้ไม่ใช่เรื่องปรุงแต่ง มันเป็นความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นจากความสงบ เรียกว่าการพิจารณา นี่ปัญญาเกิดตรงนี้

สมาธิทั้งหลายเหล่านี้ แบ่งเป็นมิจฉาสมาธิอย่างหนึ่ง คือเป็นสมาธิในทางที่ผิด เป็นสัมมาสมาธิอย่างหนึ่ง คือสมาธิในทางที่ถูกต้อง นี้ก็ให้สังเกตให้ดี มิจฉาสมาธิ คือความที่จิตเข้าสู่สมาธิ เงียบ...หมด... ไม่รู้อะไรเลย ปราศจากความรู้ นั่งอยู่ ๒ ชั่วโมงก็ได้ กระทั่งทั้งวันก็ได้ แต่จิตไม่รู้ว่ามันไปถึงไหน มันเป็นอย่างไรไม่รู้เรื่อง นี่สมาธิอันนี้เป็นมิจฉาสมาธิ มันก็เหมือนมีดที่ลับให้คมดีแล้ว แต่เก็บไว้เฉยๆ ไม่เอาไปใช้มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรอย่างนั้น ความสงบอันนั้นเป็นความสงบที่หลง คือว่าไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว เห็นว่าถึงที่สุดแล้วก็ไม่ค้นคว้าอะไรอีกต่อไป จึงเป็นอันตราย เป็นข้าศึกในขั้นนั้น อันนี้เป็นอันตรายห้ามปัญญาไม่ให้เกิด ปัญญาเกิดไม่ได้ เพราะขาดความรู้สึกรับผิดชอบ

ส่วนสัมมาสมาธิที่ถูกต้อง ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน ก็มีความรู้อยู่ตลอดกาลตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์รู้ตลอดกาล นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ให้หลงไปในทางอื่นได้ นี้ก็ให้นักปฏิบัติเข้าใจให้ดี จะทิ้งความรู้นั้นไม่ได้ จะต้องรู้แต่ต้นจนปลายทีเดียว จึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ขอให้สังเกตให้มาก สมาธิชนิดนี้ไม่เป็นอันตราย

เมื่อเราเจริญสมาธิที่ถูกต้องแล้ว อาจจะสงสัยว่ามันจะได้ผลที่ตรงไหน มันจะเกิดปัญญาที่ตรงไหน เพราะท่านตรัสว่า สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญาวิปัสสนา **สมาธิที่ถูกต้องเมื่อเจริญแล้ว มันจะมีกำลังให้เกิดปัญญาทุกขณะ** ในเมื่อตาเห็นรูปก็ดี หูฟัง

เสียงก็ดี จมูกดมกลิ่นก็ดี ลิ้นลิ้มรสก็ดี กายถูกต้องโผฏฐัพพะก็ดี ธรรมารมณ์เกิดกับจิตก็ดี อิริยาบถยืนก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี จิตก็จะไม่เป็นไปตามอารมณ์ แต่จะเป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริงของธรรมะ

ฉะนั้น การปฏิบัตินี้เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่เลือกสถานที่ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ตาม จิตมันเกิดปัญญาแล้ว เมื่อมีสุขเกิดขึ้นมาก็รู้เท่า เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นมาก็รู้เท่า สุขก็สักว่าสุข ทุกข์ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น แล้วก็ปล่อยทั้งสุขและทุกข์ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เมื่อสมาธิถูกต้องแล้ว มันทำจิตให้เกิดปัญญา อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา มันก็เกิดความรู้เห็นตามเป็นจริง นี้เรียกว่าสัมมาปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีอิริยาบถสม่ำเสมอกัน คำว่า **"อิริยาบถสม่ำเสมอกัน"** นี้ ท่านไม่หมายเอาอิริยาบถภายนอกที่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ท่านหมายเอาทางจิตที่มีสติสัมปชัญญะอยู่นั่นเอง แล้วก็รู้เห็นตามเป็นจริงทุกขณะ คือมันไม่หลง

ความสงบนี้มี ๒ ประการ คือ ความสงบอย่างหยาบอย่างหนึ่ง และความสงบอย่างละเอียดอีกอย่างหนึ่ง อย่างหยาบนั่นคือเกิดจากสมาธิที่เมื่อสงบแล้วก็มีความสุข แล้วถือเอาความสุขเป็นความสงบ อีกอย่างหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดจากปัญญา นี้ไม่ได้ถือเอาความสุขเป็นความสงบ แต่ถือเอาจิตที่รู้จักพิจารณาสุขทุกข์เป็นความสงบ เพราะว่าความสุขทุกข์เป็นภพเป็นชาติเป็นอุปาทาน จะไม่พ้นจากวัฏสงสารเพราะติดสุข ติดทุกข์ ความสุขจึงไม่ใช่ความสงบ ความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้น ความสงบที่เกิดจากปัญญานั้นจึงไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงของความสุขความทุกข์ แล้วไม่มีอุปาทานมั่นหมายในสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์นั้น ท่านจึงเรียกว่าเป็นเป้าหมายของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง.

๓๑

ปัจฉิมกถา

...จบที่ตรงไหนรู้ไหม หรือท่านจะเรียนอย่างนี้เรื่อยไปงั้นรึ หรือท่านเรียนมีที่จบอันนั้นก็ดี แต่มันเป็นปริยัติข้างนอก ไม่ใช่ปริยัติข้างใน ปริยัติข้างในจะต้องเรียนตาของเรานี่ หูนี่ จมูกนี่ ลิ้นนี่ กายนี่ จิตนี่ อันนี้เป็นปริยัติที่แท้ อันนั้นปริยัติเป็นตัวหนังสืออยู่ข้างนอก เรียนจบได้ยาก ตาเห็นรูปมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร หูฟังเสียงมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร จมูกดมกลิ่นมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร ลิ้นลิ้มรสมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร โผฏฐัพพะกับกายกระทบกันนั้นมีอาการเกิดขึ้นอย่างไร อารมณ์ที่รู้ทางใจนั้นมันเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร ยังมีโลภไหม ยังมีโกรธอยู่นั่นไหม ยังมีหลงอยู่นั่นไหม หลงกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นนั่นไหม อันนี้เป็นปริยัติข้างใน เรียนจบง่ายๆ เรียนจบได้

ปริยัติข้างนอกเรียนจบไม่ได้หรอก มันหลายตู้ ถ้าเราเรียนปริยัติแต่ไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่ได้รับผล เหมือนกับคนเลี้ยงโค ตอนเช้าก็ต้อนโคออกไปกินหญ้า ตอนเย็นก็ต้อนโคมาเข้าคอกเท่านั้น แต่ไม่เคยได้กินน้ำนมโค ดีแต่ว่าได้ต้อนออกไปจากคอกตอนเช้าแล้วก็ต้อนโคเข้ามาเท่านั้น ไม่เคยกินน้ำนมโคเลย แต่นั่นเรียนก็ดีหรอก แต่อย่าให้เป็นอย่างนั้น ให้ได้เลี้ยงโคด้วย ได้กินน้ำนมโคด้วย นี่ก็ต้องเรียนให้รู้ด้วย ปฏิบัติด้วยถึงจะถูกต้องดี นี่พูดให้รู้เรื่องก็ว่าเหมือนคนเลี้ยงไก่ไม่ได้กินไข่ไก่ ได้แต่ขี้ไก่ อันนี้พูดให้คนที่เลี้ยงไก่โน่นหรอก ไม่ได้พูดให้โยม พูดให้คนเลี้ยงไก่...

ตัดตอนจากธรรมะที่บรรยายแก่นักศึกษาธรรมชาวตะวันตก ที่ประเทศอังกฤษ ปี ๒๕๒๐

ระวังอย่าให้เป็นอย่างนั้น ก็เหมือนว่าเราเรียนปริยัติได้ แต่ไม่รู้จักละกิเลส ไม่รู้จักละความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของเรา **ได้แต่เรียน ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ละ มันก็ไม่เกิดประโยชน์** จึงได้เปรียบว่าคนเลี้ยงไก่ไม่ได้กินไข่ไก่ได้แต่ขี้ไก่ เหมือนกันอย่างนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงต้องการให้เรียนปริยัติเพียงพอรู้ ที่สำคัญคือเรียนแล้วก็ให้ปฏิบัติ ปฏิบัติละความชั่วออกจากกายวาจาใจของเรา แล้วประพฤติคุณงามความดีไว้ที่กายวาจา ใจของเราเท่านั้น

คุณสมบัติของมนุษย์ที่จะบริบูรณ์นั้นก็คือ สมบูรณ์ด้วยกาย วาจา และใจ กาย วาจา ใจ จะสมบูรณ์นั้น เช่นว่า พูดดีเฉยๆ ก็ไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่กระทำตาม ทำดีแต่กายเฉยๆ ใจไม่ดีนั้นก็ไม่สมบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ดีด้วยกายด้วยวาจาด้วยใจ กายงาม วาจางาม ใจงาม เป็นสมบัติของมนุษย์ที่ดีที่สุด นี่ก็เหมือนกันฉันนั้น เรียนก็ต้องดี ปฏิบัติก็ต้องดี ละกิเลสก็ต้องดี สมบูรณ์อย่างนั้น

ที่พระพุทธเจ้าหมายถึงมรรค คือหนทางที่เราจะปฏิบัตินั้นมี ๘ ประการ มรรคทั้ง ๘ นั้นไม่ใช่อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายของเรานี้ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ลิ้น ๑ กาย ๑ นี่เป็นมรรค แล้วก็จิตเป็นผู้เดินมรรค เป็นผู้ทำมรรคให้เกิดขึ้น

ฉะนั้น ทั้งปริยัตินี้ ทั้งปฏิบัตินี้ จึงอยู่ที่กายวาจาใจ ปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้ ที่เราได้เรียนปริยัตินั้นเคยเห็นไหม เคยเห็นปริยัติที่สอนอยู่นอกกายไหม เคยเห็นมรรคที่สอนอยู่นอกวาจาไหม เคยเห็นปริยัติที่สอนอยู่นอกใจไหม ก็มีแต่สอนอยู่ที่กายวาจาใจนี้ทั้งนั้น ไม่ได้สอนอยู่ที่อื่น ฉะนั้น กิเลสก็เกิดขึ้นตรงนี้ ถ้ารู้มัน มันก็ดับตรงนี้ ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า ปริยัติปฏิบัตินั้นอยู่ตรงนี้

ถ้าเราเรียนสั้นๆ นี่มันก็ได้หมด เหมือนกับคำพูดของคนเรา ถ้าพูดเป็นสัจธรรมถูกต้องด้วยดีแล้ว แม้คำพูดคำเดียวเท่านั้น ก็ดีกว่าพูดที่ไม่ถูกต้องตลอดชีวิตใช่ไหม คนที่เรียนปริยัติแล้วแต่ไม่ปฏิบัติก็เหมือนกับทัพพีตักแกงที่อยู่ในหม้อ มันตักแกงทุกวัน แต่มันไม่รู้รสของแกง ทัพพีไม่รู้รสของแกงก็เหมือนคนเรียนปริยัติไม่ได้ปฏิบัติ ถึงแม้จะเรียนอยู่จนหมดอายุ ก็ไม่รู้จักรสของธรรมะ เหมือนทัพพีไม่รู้รสของแกงฉันนั้น.

๓๒

สมมุติและวิมุตติ

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแต่เป็นสิ่งสมมุติที่เราสมมุติขึ้นมาเองทั้งสิ้น สมมุติแล้วก็หลงสมมุติของตัวเอง เลยไม่มีใครวาง มันเป็นทิฏฐิ มันเป็นมานะ ความยึดมั่นถือมั่น อันความยึดมั่นถือมั่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่จะจบได้ มันจบลงไม่ได้สักที เป็นเรื่องวัฏสงสารที่ไหลไปไม่ขาด ไม่มีทางสิ้นสุด ทีนี้ถ้าเรารู้จักสมมุติแล้ว ก็รู้จักวิมุตติ ครั้นรู้จักวิมุตติแล้ว ก็รู้จักสมมุติ ก็จะเป็นผู้รู้จักธรรมะอันหมดสิ้นได้

ก็เหมือนเราทุกคนนี้แหละ แต่เดิมชื่อของเราก็ไม่มี คือตอนเกิดมาก็ไม่มีชื่อ ที่มีชื่อขึ้นมาก็โดยสมมุติกันขึ้นมาเอง อาตมาพิจารณาดูว่า เอ สมมุตินี้ ถ้าไม่รู้จักมันจริงๆ แล้ว มันก็เป็นโทษมาก ความจริงมันเป็นของเอามาใช้ให้เรารู้จักเรื่องราวมันเฉยๆ เท่านั้นก็พอ ให้รู้ว่าถ้าไม่มีเรื่องสมมุตินี้ ก็ไม่มีเรื่องที่จะพูดกัน ไม่มีเรื่องที่จะบอกกัน ไม่มีภาษาที่จะใช้กัน

เมื่อครั้งที่อาตมาไปต่างประเทศ อาตมาได้ไปเห็นพวกฝรั่งไปนั่งกรรมฐานกันอยู่เป็นแถว แล้วเวลาจะลุกขึ้นออกไป ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม เห็นจับหัวกับผู้นั้นผู้นี้

บรรยายด้วยภาษาพื้นเมือง โดยสำนวนที่เป็นกันเอง

ไปเรื่อยๆ ก็เลยมาเห็นได้ว่า โอ สมมุตินี้ถ้าไปตั้งลงที่ไหน ไปยึดมั่นหมายมั่นมัน ก็จะเกิดกิเลสอยู่ที่นั่น ถ้าเราวางสมมุติได้ ยอมมันแล้วก็สบาย

อย่างพวกทหาร นายพล นายพัน มาที่นี่ ก็เป็นผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ ครั้นมาถึงอาตมาแล้วก็พูดว่า "หลวงพ่อ กรุณาจับหัวให้ผมหน่อยครับ" นี่แสดงว่าถ้ายอมแล้วมันก็ไม่มีพิษอยู่ที่นั่น พอลูบหัวให้ เขาดีใจด้วยซ้ำ แต่ถ้าไปลูบหัวเขาที่กลางถนนดูซิไม่เกิดเรื่องก็ลองดู นี่คือความยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ฉะนั้น อาตมาว่าการวางนี้มันสบายจริงๆ เมื่อตั้งใจว่าเอาหัวมาให้อาตมาลูบ ก็สมมุติลงว่าไม่เป็นอะไร แล้วก็ไม่เป็นอะไรจริงๆ ลูบอยู่เหมือนหัวเผือกหัวมัน แต่ถ้าเราไปลูบอยู่กลางทาง ไม่ได้แน่นอน

นี่แหละเรื่องของการยอม การละ การวาง การปลง ทำได้แล้วมันเบาอย่างนี้ ครั้นไปยึดที่ไหน มันก็เป็นภพที่นั่นเป็นชาติที่นั่น มีพิษมีภัยขึ้นที่นั่น **พระพุทธองค์ท่านทรงสอนสมมุติ แล้วก็ทรงสอนให้รู้จักแก้สมมุติโดยถูกเรื่องของมัน ให้มันเห็นเป็นวิมุตติ อย่าไปยึดมั่นหรือถือมั่นมัน** สิ่งที่มันเกิดมาในโลกนี้ก็เรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจึงเป็นขึ้นมา ครั้นเป็นขึ้นมาแล้วและสมมุติแล้ว ก็อย่าไปหลงสมมุตินั้น ท่านว่ามันเป็นทุกข์ เรื่องสมมุติเรื่องบัญญัตินี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าคนไหนปล่อย คนไหนวางได้ ก็หมดทุกข์ แต่เป็นกิริยาของโลกเรา

เช่นว่า พ่อบุญมานี้เป็นนายอำเภอ เถ้าแก่แสงชัยไม่ได้เป็นนายอำเภอ แต่ก็เป็นเพื่อนกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เมื่อพ่อบุญมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นนายอำเภอ ก็เป็นสมมุติขึ้นมาแล้ว แต่ก็ให้รู้จักใช้สมมุติให้เหมาะสมสักหน่อย เพราะเรายังอยู่ในโลก ถ้าเถ้าแก่แสงชัยขึ้นไปหานายอำเภอที่ที่ทำงาน และเถ้าแก่แสงชัยไปจับหัวนายอำเภอ มันก็ไม่ดี จะไปคิดว่าแต่ก่อนเคยอยู่ด้วยกัน หามจักรเย็บผ้าด้วยกัน จวนจะตายครั้งนั้น จะไปเล่นหัวให้คนเห็นมันก็ไม่ถูกไม่ดี ต้องให้เกียรติกันสักหน่อย อย่างนี้ก็ควรปฏิบัติให้เหมาะสมตามสมมุติในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย จึงจะอยู่กันได้ด้วยดี ถึงจะเป็นเพื่อนกันมาแต่ครั้งไหนก็ตาม เขาเป็นนายอำเภอแล้วต้องยกย่องเขา เมื่อออกจากที่ทำงานมาถึงบ้านถึงเรือนแล้วจึงจับหัวกันได้ ไม่เป็นอะไร ก็จับหัวนายอำเภอนั่นแหละ แต่ไปจับอยู่ที่ศาลากลาง คนเยอะๆ ก็อาจจะผิดแน่ นี่ก็เรียกว่าให้เกียรติกันอย่างนี้ ถ้ารู้จักใช้อย่างนี้

มันก็เกิดประโยชน์ ถึงแม้จะสนิทกันนานแค่ไหนก็ตาม พ่อบุญมาก็คงจะต้องโกรธ หากว่าไปทำในหมู่คนมากๆ เพราะเป็นนายอำเภอแล้วนี่แหละ มันก็เรื่องปฏิบัติเท่านี้แหละ โลกเรา ให้รู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักบุคคล

ท่านจึงให้เป็นผู้ฉลาด สมมุติก็ให้รู้จัก วิมุตติก็ให้รู้จัก ให้รู้จักในคราวที่เราจะใช้ ถ้าเราใช้ให้ถูกต้องมันก็ไม่เป็นอะไร ถ้าใช้ไม่ถูกต้องมันก็ผิด มันผิดอะไร มันผิดกิเลส ของคนนี่แหละ มันไม่ผิดอันอื่นหรอก เพราะคนเหล่านี้อยู่กับกิเลส มันก็เป็นกิเลสอยู่แล้ว นี้เรื่องปฏิบัติของสมมุติ ปฏิบัติเฉพาะในที่ประชุมชน ในบุคคล ในกาล ในเวลา ก็คือใช้ สมมุติบัญญัติอันนี้ได้ตามความเหมาะสม ก็เรียกว่าคนฉลาด ให้เรารู้จักต้นรู้จักปลาย ทั้งที่เราอยู่ในสมมุตินี้แหละ มันทุกข์เพราะความไปยึดมั่นหมายมั่นมัน แต่ถ้ารู้จักสมมุติ ให้มันเป็น มันก็เป็นขึ้นมา เป็นขึ้นมาได้โดยฐานที่เราสมมุติ แต่มันค้นไปจริงๆ แล้วไปจน ถึงวิมุตติ มันก็ไม่มีอะไรเลย

อาตมาเคยเล่าให้ฟังว่า พวกเราทั้งหลายที่มาบวชเป็นพระนี้ แต่ก่อนเป็นฆราวาส ก็สมมุติเป็นฆราวาส มาสวดสมมุติให้เป็นพระ ก็เลยเป็นพระ แต่เป็นพระเณรเพียงสมมุติ พระแท้ๆ ยังไม่เป็น เป็นเพียงสมมุติ ยังไม่เป็นวิมุตติ นี่ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติให้จิต หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเหล่านี้เป็นขั้นๆ ไป ตั้งแต่ขั้นโสดาฯ สกิทาคามี อนาคามี ไปจน ถึงพระอรหันต์นั้น เป็นเรื่องละกิเลสแล้ว แม้แต่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังเป็นเรื่องสมมุติ อยู่นั่นเอง คือสมมุติอยู่ว่าเป็นพระอรหันต์ อันนั้นเป็นพระแท้ ครั้งแรกก็สมมุติอย่างนี้ คือสมมุติว่าเป็นพระแล้วก็ละกิเลสเลยได้ไหม ก็ไม่ได้ เหมือนกันกับเกลือนี่แหละ สมมุติว่าเรากำดินทรายมาสักกำหนึ่ง เอามาสมมุติว่าเป็นเกลือ มันเป็นเกลือไหมล่ะ ก็เป็นอยู่ แต่เป็นเกลือโดยสมมุติ ไม่ใช่เกลือแท้ๆ จะเอาไปใส่แกงมันก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าจะว่าเป็นเกลือแท้ๆ มันก็เปล่าทั้งนั้นแหละ นี่เรียกว่าสมมุติ

ทำไมจึงสมมุติ เพราะว่าเกลือไม่มีอยู่ที่นั่น มันมีแต่ดินทราย ถ้าเอาดินทรายมา สมมุติว่าเป็นเกลือ มันก็เป็นเกลือให้อยู่ เป็นเกลือโดยฐานที่สมมุติ ไม่เป็นเกลือจริง คือ มันก็ไม่เค็ม ใช้สำเร็จประโยชน์ไม่ได้ มันสำเร็จประโยชน์ได้เป็นบางอย่าง คือในขั้นสมมุติ ไม่ใช่ในขั้นวิมุตติ

ชื่อว่า **วิมุตติ** นั้น ก็สมมุตินี้แหละเรียกขึ้นมา แต่ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันหลุดพ้นจากสมมุติแล้ว หลุดไปแล้ว มันเป็นวิมุตติแล้ว แต่ก็ยังเอามาสมมุติให้เป็นวิมุตติอยู่อย่างนี้แหละ มันก็เป็นเรื่องเท่านี้ จะขาดสมมุตินี้ได้ไหม ก็ไม่ได้ ถ้าขาดสมมุตินี้แล้วก็จะไม่รู้จักการพูดกัน ไม่รู้จักต้นไม่รู้จักปลาย เลยไม่มีภาษาจะพูดกัน

ฉะนั้น สมมุตินี้ก็มีประโยชน์ คือประโยชน์ที่สมมุติขึ้นมาให้เราใช้กัน เช่นว่า คนทุกคนก็มีชื่อต่างกัน แต่ว่าเป็นคนเหมือนกัน ถ้าหากไม่มีการตั้งชื่อเรียกกัน ก็จะไม่รู้ว่าพูดกันให้ถูกคนได้อย่างไร เช่น เราอยากจะเรียกใครสักคนหนึ่ง เราก็เรียกว่า “คน คน” ก็ไม่มีใครมา มันก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะต่างก็เป็นคนด้วยกันทุกคน แต่ถ้าเราเรียก “จันทร์ มานี่หน่อย” จันทร์ก็ต้องมา คนอื่นก็ไม่ต้องมา มันสำเร็จประโยชน์อย่างนี้ ได้ประโยชน์อย่างนี้ ได้เรื่องได้ราว ฉะนั้น ได้ข้อประพฤติปฏิบัติอันเกิดจากสมมุติ อันนี้ก็ยังมีอยู่

ดังนั้น ถ้าเข้าใจในเรื่องสมมุติเรื่องวิมุตติให้ถูกต้องมันก็ไปได้ สมมุตินี้ก็เกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน แต่ความจริงแท้แล้ว มันไม่มีอะไรอยู่ในที่นั่น แม้ตลอดว่าคนก็ไม่มีอยู่ที่นั่น เป็นสภาวธรรมอันหนึ่งเท่านั้น เกิดมาด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมัน เจริญเติบโตด้วยเหตุด้วยปัจจัยของมัน ให้ตั้งอยู่ได้พอสมควรเท่านั้น อีกหน่อยมันก็บุบสลายไปเป็นธรรมดา ใครจะห้ามก็ไม่ได้ จะปรับปรุงอะไรก็ไม่ได้ มันเป็นเพียงเท่านั้น อันนี้ก็เรียกว่าสมมุติ ถ้าไม่มีสมมุติก็ไม่มีเรื่องมีราว ไม่มีเรื่องที่จะปฏิบัติ ไม่มีเรื่องที่จะมีการมีงาน ไม่มีชื่อเสียงเลยไม่รู้จักภาษากัน ฉะนั้น สมมุติบัญญัตินี้ตั้งขึ้นมาเพื่อให้เป็นภาษาให้ใช้กันสะดวก

เหมือนกับเงินนี่แหละ สมัยก่อนธนบัตรมันไม่มีหรอก มันก็เป็นกระดาษอยู่ธรรมดาไม่มีราคาอะไร ในสมัยต่อมาท่านว่าเงินอัฐเงินตรามันเป็นก้อนวัตถุ เก็บรักษายาก ก็เลยเปลี่ยนเสีย เอาธนบัตรเอากระดาษนี้มาเปลี่ยนเป็นเงิน ก็เป็นเงินให้เราอยู่ ต่อนี้ไปถ้ามีพระราชาองค์ใหม่เกิดขึ้นมา สมมุติไม่ชอบธนบัตรกระดาษ เอาขี้ครั่งก็ได้มาทำให้มันเหลวแล้วมาพิมพ์เป็นก้อนๆ สมมุติว่าเป็นเงิน เราก็จะใช้ขี้ครั่งกันทั้งหมดทั่วประเทศ เป็นหนี้เป็นสินกันก็เพราะก้อนขี้ครั่งนี้แหละ อย่าว่าแต่เพียงก้อนขี้ครั่งเลย เอาก้อนขี้ไก่มาแปร

ให้มันเป็นเงินมันก็เป็นได้ ทีนี้ขี้ไก่ก็จะเป็นเงินไปหมด จะฆ่ากันแย่งกันก็เพราะก้อนขี้ไก่ เรื่องของมันเป็นเรื่องแค่นี้

แม้เขาจะเปลี่ยนเป็นรูปใหม่มา ถ้าพร้อมกันสมมุติขึ้นแล้ว มันก็เป็นขึ้นมาได้ มันเป็นสมมุติอย่างนั้น อันนี้สิ่งที่ว่าเป็นเงินนั้น มันเป็นอะไรก็ไม่รู้จัก เรื่องแร่ต่างๆ ที่ว่าเป็นเงิน จริงๆ แล้วจะเป็นเงินจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ เห็นแร่อันนั้นเป็นมาอย่างนั้น ก็เอามาสมมุติมันขึ้นมา มันก็เป็น ถ้าพูดเรื่องโลกแล้วมันก็มีแค่นี้ สมมุติอะไรขึ้นมาแล้ว มันก็เป็น เพราะมันอยู่กับสมมุติเหล่านี้ แต่ว่าจะเปลี่ยนให้เป็นวิมุตติ ให้คนรู้จักอย่างจริงจังนั้นมันยาก

เรือนเรา บ้านเรา ข้าวของเงินทอง ลูกหลานเรา เหล่านี้ก็สมมุติว่าลูกเรา เมียเรา พี่เรา น้องเรา อย่างนี้ เป็นฐานที่สมมุติกันขึ้นมาทั้งนั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว ถ้าพูดตามธรรมะท่านว่าไม่ใช่ของเรา ก็ฟังไม่ค่อยสบายหูสบายใจเท่าใด เรื่องของมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ถ้าไม่สมมุติขึ้นมาก็ไม่มีราคา สมมุติว่าไม่มีราคา ก็ไม่มีราคา สมมุติให้มีราคาขึ้นมาก็มีราคาขึ้นมา มันก็เป็นเช่นนั้น ฉะนั้น สมมุตินี้ก็ดีอยู่ถ้าเรารู้จักใช้มัน ให้รู้จักใช้มัน

อย่างสกนธ์ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่เราหรอก มันเป็นของสมมุติจริงๆ แล้วจะหาตัวตนเราเขาแท้มันก็ไม่มี มีแต่ธรรมธาตุอันหนึ่งเท่านี้แหละ มันเกิดแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้ ไม่มีเรื่องอะไรเป็นจริงเป็นจังของมัน แต่ว่าสมควรที่เราจะต้องใช้มัน

อย่างว่า เรามีชีวิตอยู่ได้นี้เพราะอะไร เพราะอาหารการกินของเราที่เป็นอยู่ ถ้าหากว่าชีวิตเราอยู่กับอาหารการกินเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเป็นปัจจัยจำเป็น เราก็ต้องใช้สิ่งเหล่านี้ให้มันสำเร็จประโยชน์ในความเป็นอยู่ของเรา เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านทรงสอนพระ เริ่มต้นจริงๆ ท่านก็สอนเรื่องปัจจัยสี่ เรื่องจีวร เรื่องบิณฑบาต เรื่องเสนาสนะ เรื่องเภสัชยาบำบัดโรค ท่านให้พิจารณา ถ้าเราไม่ได้พิจารณาตอนเช้า ยามเย็นมันล่วงกาลมาแล้ว ก็ให้พิจารณาเรื่องอันนี้

ทำไมท่านจึงให้พิจารณาบ่อยๆ พิจารณาให้รู้จักว่ามันเป็นปัจจัยสี่ เครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายของเรา นักบวชก็ต้องมีผ้านุ่งผ้าห่ม อาหารการขบฉัน ยารักษาโรค มีที่อยู่อาศัย เมื่อเรามีชีวิตอยู่เราจะหนีจากสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ถ้าอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นอยู่ ท่านทั้งหลายจะได้ใช้ของเหล่านี้จนตลอดชีวิตของท่าน แล้วท่านอย่าหลงนะ อย่าหลงสิ่งเหล่านี้ มันเป็นเพียงเท่านี้ มีผลเพียงเท่านี้

เราจะต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ไปจึงอยู่ได้ ถ้าไม่อาศัยสิ่งเหล่านี้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะบำเพ็ญภาวนา จะสวดมนต์ทำวัตร จะนั่งพิจารณากรรมฐาน ก็จะสำเร็จประโยชน์ให้ท่านไม่ได้ ในเวลานี้จะต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่ ฉะนั้น ท่านทั้งหลายอย่าไปติดสิ่งเหล่านี้ อย่าไปหลงสมมุติอันนี้ อย่าไปติดปัจจัยสี่อันนี้ มันเป็นปัจจัยให้ท่านอยู่ไป อยู่ไป พอถึงคราวมันก็เลิกจากกันไป ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องสมมุติ ก็ต้องรักษาให้มันอยู่ ถ้าไม่รักษา มันก็เป็นโทษ เช่น ถ้วยใบหนึ่ง ในอนาคตถ้วยมันจะต้องแตก แตกก็ช่างมัน แต่ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ขอให้ท่านรักษาถ้วยใบนี้ไว้ให้ดี เพราะเป็นเครื่องใช้ของท่าน ถ้าถ้วยใบนี้แตก ท่านก็ลำบาก แต่ถึงแม้ว่าจะแตก ก็ขอให้เป็นเรื่องสุดวิสัยที่มันแตกไป

ปัจจัยสี่ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณานี้ก็เหมือนกัน เป็นปัจจัยส่งเสริม เป็นเครื่องอาศัยของบรรพชิต ให้ท่านทั้งหลายรู้จักมัน อย่าไปยึดมั่นหมายมั่นมันจนเป็นก้อนกิเลสตัณหาเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจของท่านจนเป็นทุกข์ เอาแค่ใช้ชีวิตให้มันเป็นประโยชน์เท่านี้ก็พอแล้ว

เรื่องสมมุติกับวิมุตติมันก็เกี่ยวข้องกันอย่างนี้เรื่อยไป ฉะนั้น ถ้าหากว่าใช้สมมุติอันนี้อยู่ อย่าไปวางอกวางใจว่ามันเป็นของจริง จริงโดยสมมุติเท่านั้น ถ้าเราไปยึดมั่นหมายมั่นก็เกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะเราไม่รู้เรื่องอันนี้ตามเป็นจริง เรื่องมันจะถูกจะผิดก็เหมือนกัน บางคนก็เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด เรื่องผิดถูกไม่รู้ว่าเป็นของใคร ต่างคนต่างก็สมมุติขึ้นมาว่าถูกว่าผิดอย่างนี้แหละ เรื่องทุกเรื่องก็ควรให้รู้

พระพุทธเจ้าท่านกลัวว่ามันจะเป็นทุกข์ ถ้าหากว่าถกเถียงกัน เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันจบไม่เป็น คนหนึ่งว่าถูก คนหนึ่งว่าผิด คนหนึ่งว่าผิด คนหนึ่งว่าถูก อย่างนี้

แต่ความจริงแล้วเรื่องถูกเรื่องผิดนั้นน่ะเราไม่รู้จักเลย เอาแต่ว่าให้เรารู้จักใช้ให้มันสบาย ทำการงานให้ถูกต้อง อย่าให้มันเบียดเบียนตนเองและเบียดเบียนผู้อื่น ให้มันเป็นกลางๆ ไปอย่างนี้ มันก็สำเร็จประโยชน์ของเรา

รวมแล้วส่วนสมมุติก็ดี ส่วนวิมุตติก็ดี ล้วนแต่เป็นธรรมะ แต่ว่ามันเป็นของยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่มันก็เป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน เราจะรับรองแน่นอนว่า อันนี้ให้เป็นอันนี้จริงๆ อย่างนั้นไม่ได้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้วางไว้ว่า **"มันไม่แน่"** ถึงจะชอบมากแค่ไหน ก็ให้รู้ว่ามันไม่แน่นอน ถึงจะไม่ชอบมากแค่ไหน ก็ให้เข้าใจว่าอันนี้ไม่แน่นอน มันก็ไม่แน่นอนอย่างนั้นจริงๆ แล้วปฏิบัติจนเป็นธรรมะ

อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันก็ตาม เรียกว่าปฏิบัติธรรมะแล้ว ที่มันจบก็คือที่มันไม่มีอะไร ที่มันละ มันวาง มันวางภาระ ที่มันจบ จะเปรียบเทียบให้ฟัง อย่างคนหนึ่งว่าธงมันเป็นอะไร มันจึงปลิวพลิ้วไป คงเป็นเพราะมีลม อีกคนหนึ่งว่า มันเป็นเพราะมีธงต่างหาก อย่างนี้ก็จบลงไม่ได้สักที เหมือนกันกับไก่เกิดจากไข่ ไข่เกิดจากไก่ อย่างนี้แหละ มันไม่มีหนทางจบ คือมันหมุนไปหมุนไปตามวัฏฏะของมัน

ทุกสิ่งสารพัดนี้ก็เรียกสมมุติขึ้นมา มันเกิดจากสมมุติขึ้นมา ก็ให้รู้จักสมมุติ ให้รู้จักบัญญัติ ถ้ารู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็รู้จักเรื่องอนิจจัง เรื่องทุกขัง เรื่องอนัตตา มันเป็นอารมณ์ตรงต่อพระนิพพานเลยอันนี้ เช่น การแนะนำพร่ำสอนให้ความเข้าใจกับคนแต่ละคนนี้มันก็ยากอยู่ บางคนมีความคิดอย่างหนึ่ง พูดให้ฟังก็ว่าไม่ใช่ พูดความจริงให้ฟังเท่าไรก็ว่าไม่ใช่ ฉันเอาถูกของฉัน คุณเอาถูกของคุณ มันก็ไม่มีทางจบ แล้วมันเป็นทุกข์ก็ยังไม่วาง ก็ยังไม่ปล่อยมัน

อาตมาเคยเล่าให้ฟังครั้งหนึ่งว่า คน ๔ คนเดินเข้าไปในป่า ได้ยินเสียงไก่ขัน "เอ๊ก อี๊เอ้ก เอ้ก" ต่อกันไป คนหนึ่งก็เกิดปัญหาขึ้นมาว่า เสียงขันนี้ ใครว่าไก่ตัวผู้หรือไก่ตัวเมีย ๓ คนรวมหัวกันว่าไก่ตัวเมีย ส่วนคนเดียวนั้นก็ว่าไก่ตัวผู้ขัน เถียงกันไปมาอยู่อย่างนี้แหละไม่หยุด ๓ คน ว่าไก่ตัวเมียขัน คนเดียวว่าไก่ตัวผู้ขัน "ไก่ตัวเมียจะขันได้อย่างไร?" "ก็มันมีปากนี่" ๓ คนตอบคนคนเดียวนั้น เถียงกันจนร้องไห้

๓๘๖

ความจริงแล้ว ไก่ตัวผู้นั่นแหละขันจริงๆ ตามสมมุติเขา แต่ ๓ คนนั้นว่าไม่ใช่ ว่าเป็นไก่ตัวเมีย เถียงกันไปจนร้องไห้ เสียอกเสียใจมาก ผลที่สุดแล้วมันก็ผิดหมดทุกคนนั่นแหละ ที่ว่าไก่ตัวผู้ไก่ตัวเมีย ก็เป็นสมมุติเหมือนกัน

ถ้าไปถามไก่ว่า “เป็นตัวผู้หรือ” มันก็ไม่ตอบ “เป็นไก่ตัวเมียหรือ” มันก็ไม่ให้เหตุผลว่าอย่างไร แต่เราเคยสมมุติบัญญัติว่า รูปลักษณะอย่างนี้เป็นไก่ตัวผู้ รูปลักษณะอย่างนั้นเป็นไก่ตัวเมีย ไก่ตัวผู้มันต้องขันอย่างนี้ ตัวเมียต้องขันอย่างนั้น อันนี้มันเป็นสมมุติติดอยู่ในโลกเรานี้ ความเป็นจริงมันไม่มีไก่ตัวผู้ไก่ตัวเมียหรอก ถ้าพูดตามความสมมุติในโลก ก็ถูกตามคนเดียวนั้น แต่เพื่อน ๓ คนก็ไม่เห็นด้วย เขาว่าไม่ใช่ เถียงกันไปจนร้องไห้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันก็เรื่องเพียงเท่านี้

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน ไม่ยึดมั่นถือมั่นทำไมจะปฏิบัติได้ ปฏิบัติไป เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นนี่จะเอาปัญญาแทนเข้าไปในที่นี้ยากลำบาก นี่แหละที่ไม่ให้ยึด มันจึงเป็นของยาก มันต้องอาศัยปัญญาแหลมคมเข้าไปพิจารณา มันจึงไปกันได้ อนึ่ง ถ้าคิดไปแล้วเพื่อบรรเทาทุกข์ลงไป ไม่ว่าผู้มีน้อยหรือมีมากหรอก เป็นกับปัญญาของคนก่อนที่มันจะทุกข์ มันจะสุข มันจะสบาย มันจะไม่สบายมันจะล่วงทุกข์ทั้งหลายได้เพราะปัญญา ให้มันเห็นตามเป็นจริงของมัน

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้อบรม ให้พิจารณา ให้ภาวนา **ภาวนาก็คือให้พยายามแก้ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ให้ถูกต้องตามเรื่องของมัน** เรื่องของมันเป็นอยู่อย่างนี้ คือเรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย มันเป็นเรื่องของธรรมดา ธรรมดาแท้ๆ มันเป็นอยู่อย่างนี้ของมัน ท่านจึงให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้ภาวนาความเกิด ความแก่ ความเจ็บความตาย บางคนไม่เข้าใจ ไม่รู้จะพิจารณามันไปทำไม เกิดก็รู้จักว่าเกิดอยู่ ตายก็รู้จักว่าตายอยู่ นั่นแหละมันเป็นเรื่องของธรรมดาเหลือเกิน มันเป็นเรื่องความจริงเหลือเกิน

ถ้าหากว่าผู้ใดมาพิจารณาแล้วพิจารณาอีกอยู่อย่างนี้ มันก็เห็น เมื่อมันเห็น มันก็ค่อยแก้ไขไป ถึงหากว่ามันจะมีความยึดมั่นหมายมั่นอยู่ก็ดี ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มันก็บรรเทาทุกข์ไปได้ ฉะนั้น จงศึกษาธรรมะเพื่อแก้ทุกข์

ในหลักพุทธศาสนานี้ก็ไม่มีอะไร มีแต่เรื่องทุกข์เกิดกับทุกข์ดับ เรื่องทุกข์จะเกิด เรื่องทุกข์จะดับเท่านั้น ท่านจึงจัดเป็นสัจธรรม ถ้าไม่รู้มันก็เป็นทุกข์ เรื่องจะเอาทิฏฐิมานะมาเถียงกันนี้ ก็ไม่มีวันจบหรอก มันไม่จบ มันไม่สิ้น เรื่องที่จะให้จิตใจเราบรรเทาทุกข์สบายๆ นั้น เราก็ต้องพิจารณาดูเรื่องที่เราผ่านมา เรื่องปัจจุบันและอนาคตที่มันเป็นไป เช่นว่า พูดถึงความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทำยังไงมันจึงจะไม่ให้เป็นห่วงเป็นใยกัน ก็เป็นห่วงเป็นใยอยู่เหมือนกัน แต่ว่าถ้าหากบุคคลมาพิจารณารู้เท่าตามความเป็นจริง ทุกข์ทั้งหลายก็จะบรรเทาลงไป เพราะไม่ได้กอดทุกข์ไว้.

๓๘๘

๓๓

อยู่เพื่ออะไร

ขอให้ตั้งอยู่ในความสงบ รับโอวาทพอสมควร วันนี้มีทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตมาถวายดอกไม้ตามกาลเวลา เรื่องสักการะ เรื่องคารวะ การเคารพต่อผู้ใหญ่เป็นมงคลอันเลิศ พรรษานี้อาตมาไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ไม่สบาย สุขภาพไม่แข็งแรง จึงหลบมาอยู่บนภูเขานี้ ก็ได้รับอากาศบริสุทธิ์สักพรรษาหนึ่ง ญาติโยมสานุศิษย์ทั้งหลายไปเยี่ยมก็ไม่ได้สนองศรัทธาอย่างเต็มที่ เพราะว่าเสียงมันจะหมดแล้ว ลมมันก็จะหมดแล้ว นับว่าเป็นบุญที่เป็นตัวเป็นตนมานั่งให้ญาติโยมเห็นอยู่ นี่นับว่าดีแล้ว ต่อไปก็จะไม่ได้เห็นลมมันก็จะหมด เสียงมันก็จะหมด มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของสังขาร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนไว้ *ขะยะวัยยัง* คือความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขาร

เสื่อมไปอย่างไร เปรียบให้ฟังเหมือนก้อนน้ำแข็ง แต่ก่อนมันเป็นน้ำ เขาเอามาทำให้เป็นก้อน แต่มันก็อยู่ไม่นานหรอก มันก็เสื่อมไป เอาก้อนน้ำแข็งใหญ่ๆ เท่าเทปนี้ไปวางไว้กลางแจ้ง จะดูความเสื่อมของก้อนน้ำแข็งก็เหมือนสังขารนี้ มันจะเสื่อมทีละน้อยๆ ไม่กี่นาทีไม่กี่ชั่วโมง ก้อนน้ำแข็งก็จะหมด ละลายเป็นน้ำไป นี่เรียกว่าเป็น *ขะยะวัยยัง* ความสิ้นไปความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นมานานแล้ว ตั้งแต่มีโลกขึ้นมา เราเกิดมา เราเก็บเอาสิ่งเหล่านี้มาด้วย ไม่ใช่ว่าเราทิ้งไปไหน พอเกิด เราเก็บเอาความเจ็บ ความแก่ ความตาย มาพร้อมกัน

บรรยายที่วัดถ้ำแสงเพชร เดือนกันยายน ๒๕๒๔

ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า **ขะยะวัยยัง** ความสิ้นไป เสื่อมไปของสังขารทั้งหลาย เรานั่งอยู่บนศาลานี้ทั้งอุบาสกอุบาสิกา ทั้งพระทั้งเณร ทั้งหมดนี้ มีแต่ก้อนเสื่อมทั้งนั้น นี่ที่ก้อนมันแข็ง เปรียบเช่นก้อนน้ำแข็งแต่ก่อนเป็นน้ำ พอมันเป็นก้อนน้ำแข็งแล้วก็เสื่อมไป เห็นความเสื่อมมันไหม ดูอาการที่มันเสื่อมสิ ร่างกายของเรานี่ ทุกส่วนมันเสื่อม ผมมันก็เสื่อมไป ขนมันก็เสื่อมไป เล็บมันก็เสื่อมไป หนังมันก็เสื่อมไป อะไรทุกอย่างมันก็เสื่อมไปทั้งนั้น

ญาติโยมทุกคนเมื่อครั้งแรกคงจะไม่เป็นอย่างนี้นะ คงจะมีตัวเล็กกว่านี้ นี่มันโตขึ้นมา มันเจริญขึ้นมา ต่อไปนี้มันก็จะเสื่อม เสื่อมไปตามธรรมชาติของมัน เสื่อมไปเหมือนก้อนน้ำแข็ง เดี๋ยวก็หมด ก้อนน้ำแข็งมันก็กลายเป็นน้ำ เรานี่ก็เหมือนกัน ทุกคนมีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เมื่อมีตัวตนประกอบกันอยู่ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งขึ้น เรียกว่า คน แต่เดิมไม่รู้ว่าเป็นอะไรหรอก เรียกว่าคน เราก็ดีอกดีใจ เป็นคนผู้ชาย เป็นคนผู้หญิง สมมุติชื่อให้นายนั้นนางนี้ตามเรื่องเพื่อเรียกตามภาษา ให้จำง่าย ใช้การงานง่าย แต่ความเป็นจริงก็ไม่มีอะไร มีน้ำหนึ่ง ดินหนึ่ง ลมหนึ่ง ไฟหนึ่ง มาปรุงกันเข้า กลายเป็นรูปเรียกว่าคน

โยมอย่าเพิ่งดีใจนะ ดูไปดูมาก็ไม่มีคนหรอก ที่มันแข้นแข็ง พวกเนื้อพวกหนัง พวกกระดูกทั้งหลายเหล่านี้เป็นดิน อาการที่มันเหลวๆ ตามสภาพร่างกายนั้น เราเรียกว่าน้ำ อาการที่มันอบอุ่นอยู่ในร่างกายเราเรียกว่าไฟ อาการที่มันพัดไปมาอยู่ในร่างกายของเรานี้ ลมพัดขึ้นเบื้องบนพัดลงเบื้องต่ำนี้ เรียกว่าลม ทั้ง ๔ ประการนี้มาปรุงกันเข้าเรียกว่าคน ก็ยังเป็นผู้หญิงผู้ชายอีก จึงมีเครื่องหมายตามสมมุติของเรา

แต่อยู่ที่วัดป่าพง ที่ไม่เป็นผู้หญิงไม่เป็นผู้ชายก็มี เป็นนะปุงสักลิงค์[๑] ไม่ใช่อิตถีลิงค์[๒] ไม่ใช่ปุงลิงค์[๓] คือซากศพที่เขาเอาเนื้อเอาหนังออกหมดแล้ว เหลือแต่โครงกระดูกเท่านั้น เป็นซากโครงกระดูกเขาแขวนไว้ ไปดูก็ไม่เห็นว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ใครไปถามว่านี่

---

[๑] นะปุงสักลิงค์ = ไม่ใช่เพศชาย ไม่ใช่เพศหญิง

[๒] อิตถีลิงค์ = เพศหญิง

[๓] ปุงลิงค์ = เพศชาย

๓๙๐

เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ก็ได้แต่มองหน้ากัน เพราะมันมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น เนื้อหนังออกหมดแล้ว พวกเราทั้งหลายก็ไม่รู้ ทุกคนไปวัดป่าพง เข้าไปในศาลาก็ไปดูโครงกระดูก บางคนดูไม่ได้ วิ่งออกจากศาลาเลย กลัว...กลัวเจ้าของ อย่างนั้นเข้าใจว่าไม่เคยเห็นตัวเราเองสักที ไปกลัวกระดูก ไม่นึกถึงคุณค่าของกระดูก

เราเดินมาจากบ้าน นั่งรถมาจากบ้าน ถ้าไม่มีกระดูกจะเป็นอย่างไร จะเดินไปมาได้ไหม เกิดมาพร้อมกัน ไม่เคยเห็นกัน นอนเบาะอันเดียวกัน ไม่เคยเห็นกัน นี่แสดงว่าเราบุญมากที่มาเห็น แก่แล้ว ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ไปนมัสการวัดป่าพง เห็นโครงกระดูก กลัว นี่อะไรไม่รู้ แสดงว่าเราไม่คุ้นเคยเลย ไม่รู้จักตัวเราเลย กลับไปบ้านก็ยังนอนไม่หลับอยู่ ๓-๔ วัน แต่ก็นอนกับโครงกระดูกนั่นแหละ ไม่ใช่นอนที่อื่นหรอก ห่มผ้าผืนเดียวกัน อะไรๆ ด้วยกัน นั่งบริโภคข้าวด้วยกัน แต่เราก็กลัว

นี่แสดงว่าเราห่างเหินจากตัวเรามากที่สุด น่าสงสาร ไปดูอย่างอื่น ไปดูต้นไม้ ไปดูวัตถุอื่นๆ ว่า อันนั้นโต อันนี้เล็ก อันนั้นสั้น อันนั้นยาว นี่ไปดูแต่วัตถุของอื่นนอกจากตัวเรา ไม่เคยมองดูตัวเราเลย ถ้าพูดตรงๆ แล้วก็น่าสงสารมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้น คนเราจึงขาดที่พึ่ง

อาตมาเคยบวชนาคมาหลายองค์ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นาคที่เคยเป็นนักศึกษาคงนึกหัวเราะว่า ท่านอาจารย์เอาอะไรมาสอนนี่ เอาผมที่มันมีอยู่นานแล้วมาสอน ไม่ต้องสอนแล้ว รู้จักแล้ว เอาของที่รู้จักแล้วมาสอนทำไม นี่คนที่มันมืดมากมันก็เป็นอย่างนี้ คิดว่าเราเห็นผม อาตมาบอกว่า คำที่ว่าเห็นผมนั้น คือเห็นตามความเป็นจริง เห็นขนก็เห็นตามความเป็นจริง เห็นเล็บ เห็นหนัง เห็นฟัน ก็เห็นตามความเป็นจริง จึงเรียกว่าเห็นไม่ใช่ว่าเห็นอย่างผิวเผิน เห็นตามความเป็นจริงอย่างไร

เราคงจะไม่หมกมุ่นอยู่ในโลกอย่างนี้ ถ้าเห็นตามความจริง ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นอย่างไรตามความเป็นจริง เป็นอย่างไร เป็นของสวยไหม เป็นของสะอาดไหม เป็นของมีแก่นสารไหม เป็นของเที่ยงไหม เปล่า...มันไม่มีอะไรหรอกของไม่สวย แต่เราไปสำคัญว่ามันสวย ของไม่จริงไปสำคัญว่ามันจริง

อย่าง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง คนเราไปติดอยู่นี่ พระพุทธองค์ท่านยกมาทั้ง ๕ ประการ นี่เป็นมูลกรรมฐาน สอนให้รู้จักกรรมฐานทั้ง ๕ นี้ มันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เราเกิดขึ้นมา ก็หลงมันซึ่งเป็นของโสโครก ดูซิ คนเราไม่อาบน้ำสัก ๒ วันสิ เข้าใกล้กันได้ไหม มันเหม็น เหงื่อออกมากๆ ไปนั่งทำงานรวมกันอย่างนี้ เหม็นทั้งนั้นแหละ กลับไปบ้าน อาบน้ำ ถูสบู่ออก หายเหม็นไปนิดหนึ่ง ก็หอมสบู่ขึ้นมา ได้ถูกสบู่มันก็หอม ไอ้ตัวเหม็น มันก็อยู่อย่างเดิมนั่นแหละ มันยังไม่ปรากฏเท่านั้น กลิ่นสบู่มันข่มไว้ เมื่อหมดสบู่ มันก็ เหม็นตามเคย

เรามักจะเห็นรูปที่นั่งอยู่นี่ นึกว่ามันสวย มันงาม มันแน่น มันหนา มันตรึงตา มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันไม่ตาย หลงเพลิดเพลินอยู่ในสากลโลกนี้ จึงไม่รู้จักพึ่งตนเอง ตัวที่พึ่งของเราคือใจ ใจของเราเป็นที่พึ่งจริงๆ

ศาลาหลังนี้มันใหญ่ ก็ไม่ใช่ที่พึ่ง มันเป็นที่อาศัยชั่วคราว นกพิราบมันก็มาอาศัยอยู่ ตุ๊กแกมันก็มาอาศัยอยู่ จิ้งเหลนนี่มันก็มาอาศัยอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมาอาศัยอยู่ได้ เราก็ นึกว่าของเรา มันไม่ใช่ของเราหรอก มันอยู่ด้วยกัน หนูมันก็มาอยู่ สารพัดอย่าง

นี่เรียกว่าที่อาศัยชั่วคราว เดี๋ยวก็หนีไป จากไป เราก็นึกว่าอันนี้เป็นที่พึ่งของเรา คนมีบ้านหลังเล็กๆ ก็เป็นทุกข์เพราะบ้านมันเล็ก มีบ้านหลังใหญ่ๆ ก็เป็นทุกข์เพราะกวาด ไม่ไหว ตอนเช้าก็บ่น ตอนเย็นก็บ่น จับอะไรวางตรงไหนก็ไม่ค่อยได้เก็บ คุณหญิง คุณนาย นี่จึงเป็นโรคประสาทกัน เป็นทุกข์กัน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้หาที่พึ่ง คือหาใจของเรา ใจของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยมาก คนเราไม่ค่อยมองดูในสิ่งที่สำคัญ ไปมองดูที่อื่นที่ไม่สำคัญ เป็นต้นว่า กวาดบ้าน ล้างจาน ก็มุ่งความสะอาด ล้างถ้วยล้างจานให้มันสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างมุ่งความสะอาด แต่ใจ เจ้าของไม่เคยมุ่งเลย ใจของเรามันเน่า บางทีก็โกรธหน้าบูดหน้าบึ้งอยู่นั่นแหละ ก็ไปมุ่ง แต่จานให้จานมันสะอาด ใจของเราไม่สะอาดเท่าไรก็ไม่มองดู นี่เราขาดที่พึ่ง เอาแต่ที่อาศัย แต่งบ้านแต่งช่อง แต่งอะไรสารพัดอย่าง แต่ใจของเราไม่ค่อยจะแต่งกัน ทุกข์ไม่ค่อย จะมองดูมัน

๓๙๒

ใจนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธองค์ท่านจึงพูดว่า ให้หาที่พึ่งทางใจ *อัตตา หิ อัตตโน นาโถ* ใครจะเป็นที่พึ่งได้ ที่เป็นที่พึ่งที่แน่นอนก็คือใจของเรานี่เอง ไม่ใช่สิ่งอื่น พึ่งสิ่งอื่นก็พึ่งได้ แต่ไม่ใช่ของที่แน่นอน เราจะพึ่งสิ่งอื่นได้ก็เพราะเราพึ่งตัวของเรา เราต้องมีที่พึ่งก่อน จะพึ่งอาจารย์ พึ่งญาติมิตรสหายทั้งหลาย จะพึ่งได้ดีนั้น เราต้องทำตัวของเราเป็นที่พึ่งให้ได้เสียก่อน

ดังนั้น วันนี้ที่มากราบนมัสการทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ขอให้รับโอวาทนี้ไปพินิจพิจารณา เราทุกคนให้นึกเสมอว่า เราคืออะไร เราเกิดมาทำไม นี่ถามปัญหาเจ้าของอยู่เสมอว่า เราเกิดมาทำไม ให้ถามเสมอ บางคนไม่รู้นะ แต่อยากได้ความสุขใจ มันทุกข์ไม่หาย รวยก็ทุกข์ จนก็ทุกข์ เป็นเด็กเป็นคนโตก็ทุกข์ ทุกข์หมดทุกอย่าง เพราะอะไร เพราะว่ามันขาดปัญญา เป็นคนจนก็ทุกข์เพราะมันจน เป็นคนรวยก็ทุกข์เพราะมันรวยมาก ของมากๆ รักษาคนเดียว

ในสมัยก่อนอาตมาเคยเป็นสามเณร เคยเทศน์ให้โยมฟัง ครูบาอาจารย์ท่านให้เทศน์ พูดถึงความร่ำรวยในการมีทาส ให้มีทาสสักร้อย ผู้หญิงก็ให้ได้สักร้อยหนึ่ง ผู้ชายก็ร้อยหนึ่ง มีช้างก็ร้อยหนึ่ง มีวัวก็ร้อยหนึ่ง มีควายก็ร้อยหนึ่ง มีแต่สิ่งละร้อยทั้งนั้น ญาติโยมได้ฟังแล้วก็สบายใจ ให้โยมไปเลี้ยงควายสักร้อยหนึ่งเอาไหม เอาควายร้อยหนึ่ง เอาวัวร้อยหนึ่ง มีทาสผู้หญิงผู้ชายอย่างละร้อย ให้โยมรักษาคนเดียวจะดีไหม นี่ไม่คิด ดูแต่ความอยากมีวัว มีควาย มีช้าง มีม้า มีทาส สิ่งละร้อยละร้อย น่าฟัง อุ๊ย! อิ่มใจเหลือเกิน มันสบายนะ แต่อาตมาเห็นว่าได้สักห้าสิบตัวก็พอแล้ว แค่ฟั่นเชือกเท่านั้นก็เต็มทีแล้ว อันนี้โยมไม่คิด คิดแต่ได้ ไม่คิดถึงว่ามันจะยากลำบาก

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในตัวเรานี้ ถ้าเราไม่มีปัญญา จะทำให้เราทุกข์นะ ถ้าเรามีปัญญานำออกจากทุกข์ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาไม่ใช่ของดีนะ ถ้าเราใจไม่ดี ไปมองคนบางคน ไปเกลียดเขาอีกแล้ว มานอนเป็นทุกข์อีกแล้ว ไปมองดูคนบางคน รักเขาอีกแล้ว รักเป็นทุกข์อีกแล้ว มันไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เกลียดก็เป็นทุกข์ รักก็เป็นทุกข์ เพราะมันอยากได้ อยากได้ก็เป็นทุกข์ ไม่อยากได้ก็เป็นทุกข์ ของที่ไม่ชอบใจอยากทิ้งมันไป อยากได้ของที่ชอบใจ ของที่ไม่ชอบใจได้มา มันก็ทุกข์ ของที่ชอบใจได้มาแล้วกลัวมัน

จะหายอีกแล้ว มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่รู้ว่าจะอยู่อย่างไร บ้านหลังใหญ่ๆ ขนาดนี้ ก็นึกว่าจะให้มันสบายขึ้น เก็บความสบายเก็บความดีไว้ในนี้ ถ้าคิดไม่ดีมันก็ไปไม่ได้ทั้งนั้นแหละ

ดังนั้น ญาติโยมทั้งหลายจงมองดูตัวของเรา ว่าเราเกิดมาทำไม เราเคยได้อะไรไว้ไหม อาตมาเคยรวมคนแก่ เอาคนแก่อายุเลย ๘๐ ปีขึ้นไป แล้วมาอยู่รวมกัน อาชีพทำนาตามบ้านนอกของเราทำนามาตั้งแต่โน้น เกิดมาได้ ๑๗-๑๘ ปี ก็รีบแต่งงาน กลัวจะไม่รวย ทำงานตั้งแต่เล็กๆ ให้มันรวย ทำนาจน ๗๐ ปี ก็มี ๘๐ ปี ก็มี ๙๐ ปี ก็มี ที่มานั่งรวมกันฟังธรรม

"โยม" อาตมาถาม "โยมจะเอาอะไรไปไหมนี่ เกิดมาก็ทำอยู่จนเดี๋ยวนี้แหละ ผลที่สุดจะไป... จะได้อะไรไปไหม"

ไม่รู้จัก ตอบได้แต่ว่า "จังว่า[๑]"

จังว่านี่ ตามภาษาเขาว่า กินลูกหว้า เพลินกับลูกหว้า มันจะเสียเวลา เพราะจังว่านี่แหละ จะไปก็ไม่ไป จะอยู่ก็ไม่อยู่ มันอยู่ที่จังว่า นั่งอยู่ก้างๆ อยู่ง่า นั่งอยู่คาคบนั่นแล้ว มีแต่จังว่าๆ

ตอนยังหนุ่มๆ ครั้งแรกอยู่คนเดียว เข้าใจว่าเป็นโสดไม่สบาย หาคู่ครองเรือนมันจะสบาย เลยหาคู่ครองมาครองเรือนให้ เอาของสองอย่างมารวมกันมันก็กระทบกันอยู่แล้ว อยู่คนเดียวมันเงียบเกินไป ไม่สบาย แล้วเอาคนสองคนมาอยู่ด้วยกัน มันก็กระทบกัน ก๊อกๆ แก๊กๆ นั่นแหละ ลูกเกิดมาครั้งแรกตัวเล็กๆ พ่อแม่ก็ตั้งใจว่า ลูกเราเมื่อมันโตขึ้นมาขนาดหนึ่ง เราก็สบายหรอก ก็เลี้ยงมันไป ๓ คน ๔ คน ๕ คน นึกว่ามันโตเราจะสบาย เมื่อมันโตมาแล้วมันยิ่งหนัก เหมือนกับแบกท่อนไม้ อันหนึ่งเล็กอันหนึ่งใหญ่ ทิ้งท่อนเล็กแล้วแบกเอาท่อนใหญ่ นึกว่ามันจะเบา ก็ยิ่งหนัก

ลูกเราตอนเด็กๆ มันไม่กวนเท่าไรหรอกโยม มันกวนถามกินข้าวกับกล้วย เมื่อมันโตขึ้นมานี่ มันถามเอารถมอเตอร์ไซค์ มันถามเอารถเก๋ง เอาล่ะ ความรักลูกจะปฏิเสธไม่

---

[๑] "จังว่า" เป็นภาษาอีสาน เป็นคำรับที่แสดงความไม่รู้ หรือความไม่แน่ใจ คล้ายกับภาษากลางว่า "นั่นน่ะซิ"

ได้ ก็พยายามหา มันก็เป็นทุกข์ ถ้าไม่ให้ มันก็เป็นลูก บางทีพ่อแม่ทะเลาะกัน "อย่าเพิ่งไปซื้อให้มันเลยรถนี่ มันยังไม่มีเงิน" แต่ความรักลูก ก็ต้องไปกู้คนอื่นมา เห็นอะไรก็อยากซื้อมากิน แต่ก็อด กลัวมันจะหมดเปลืองหลายอย่าง

ต่อมาก็มีการศึกษาเล่าเรียน "ถ้ามันเรียนจบ เราก็จะสบายหรอก" เรียนมันจบไม่เป็นหรอก มันจะจบอะไร เรียนไม่มีจบหรอก ทางพุทธศาสนานี่เรียนจบ ศาสตร์อื่นนอกนั้นมันเรียนต่อไปเรื่อยๆ เรียนไม่จบ เอาไปเอามาก็เลยวุ่นเท่านั้นแหละ บ้านหนึ่งเรียน ๔ คน ๕ คน ตาย! พ่อแม่ทะเลาะกันไม่มีวันเว้นล่ะอย่างนั้น ไอ้ความทุกข์มันเกิดมาภายหลัง เราไม่เห็น นึกว่ามันจะไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อมันมาถึงเข้าแล้วจึงรู้ว่า โอ มันเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างนั้นจึงมองเห็นยาก

ทุกข์ในตัวของเรานะโยม พูดตามประสาบ้านนอกเรา เรื่องฟันของเรานะโยม ตอนไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย ขี้ถ่านไฟก็ยังเอามาถูฟันให้มันขาว ไปถึงบ้านก็ไปยิงฟันใส่กระจกนึกว่ามันขาว ถูฟันแล้วนี่ ไปชอบกระดูกของเจ้าของ ไม่รู้เรื่อง พออายุถึง ๕๐-๖๐ ปี ฟันมันโยก เออ เอาซิ ฟันโยก มันจะร้องไห้ กินข้าวน้ำตามันก็ไหล เหมือนกับถูกศอกถูกเข่าเขาอยู่ทุกเวลา ฟันมันเจ็บมันปวด มันทุกข์มันยากมันลำบาก นี่อาตมาผ่านมาแล้วเรื่องนี้ ถอนออกหมดเลย ในปากนี่เป็นฟันปลอมทั้งนั้น มันโยก ไม่สบายอยู่ ๑๖ ซี่ ถอนทีเดียวหมดเลย เจ็บใจมัน หมอไม่กล้าถอนแน่ะตั้ง ๑๖ ซี่ "หมอ ถอนมันเถอะเป็นตายอาตมาจะรับเอาหรอก" ถอนมันออกทีเดียวพร้อมกัน ๑๖ ซี่ ที่มันยังแน่นๆ ตั้งหลายซี่ ตั้ง ๕ ซี่ ถอนออกเลย แต่ว่าเต็มทีนะ ถอนออกหมดแล้วไม่ได้ฉันข้าวอยู่ ๒-๓ วัน นี่เป็นเรื่องทุกข์

อาตมาคิดแต่ก่อนนะ ตอนไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย เอาถ่านไฟมาถูกมันให้ขาว รักมันมากเหลือเกิน นึกว่ามันเป็นของดี ผลที่สุดมันจะหนีจากเราจึงเกือบตาย เจ็บฟันนี้มาตั้งหลายเดือนตั้งหลายปี บางทีมันบวมทั้งข้างล่างข้างบน หมดท่าเลยโยม อันนี้คงจะเจอกันทุกคนหรอก พวกที่ฟันไม่โยก เอาแปรงไปแปรงให้มันสะอาดสวยงามอยู่นั่นแหละ ระวังนะ ระวังมันจะเล่นงานเราเมื่อสุดท้าย ไอ้ซี่ยาวซี่สั้นมันสลับกันอยู่อย่างนี้ ทุกข์มากโยม อันนี้ทุกข์มากจริงๆ

อันนี้บอกไว้หรอก บางทีจะไปเจอเอาทุกข์ เพราะความทุกข์ในตัวของเรานี้จะหาที่พึ่งอะไรมันไม่มี แต่มันค่อยยังชั่วเมื่อเรายังหนุ่ม พอแก่เข้าก็เริ่มพัง มันช่วยกันพัง สังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะร้องไห้ มันก็อยู่อย่างนี้ จะดีใจ มันก็อยู่อย่างนี้ เราจะเป็นอะไร มันก็อยู่ของมันอย่างนี้ เราจะเจ็บจะปวดจะเป็นจะตาย มันก็อยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นอย่างนั้น นี่มันหมดความรู้ หมดวิชา เอาหมดฟันมาดูฟัน ถึงแก้ไขแล้วยังไงก็ยังเป็นอยู่อย่างนั้น ต่อไปหมอฟันเองก็เป็นเหมือนเราอีก ไปไม่ไหวอีกแล้ว ทุกอย่างมันก็พังไปด้วยกันทั้งหมด นี่เป็นความจำเป็นที่เราจะต้องรีบพิจารณา

เมื่อมีกำลังเรี่ยวแรงก็รีบทำ จะทำบุญสุนทาน จะทำอะไรก็รีบจัดทำกัน แต่ว่าคนเราก็มักจะไปมอบให้แต่คนแก่ จะเข้าวัดศึกษาธรรมะ รอให้แก่เสียก่อน โยมผู้หญิงก็เหมือนกัน โยมผู้ชายก็เหมือนกัน ให้แก่เสียก่อนเถอะ ไม่รู้ว่าอะไรกัน คนแก่นี่มันกำลังดีไหม ลองไปวิ่งแข่งกับคนหนุ่มดูซิ ทำไมจะต้องไปมอบให้คนแก่ เหมือนไม่รู้จักตาย พอแก่มาสัก ๕๐ ปี ๖๐ ปี จวนเข้าวัดอยู่แล้ว หูตึงเสียแล้ว ความจำก็ไม่ดีเสียแล้ว นั่งก็ไม่ทน "ยายไปวัดเถอะ" "โอย หูฉันไม่ดีแล้ว" นั่นเห็นไหม ตอนหูดีเอาไปฟังอะไรอยู่ จังว่า...จังว่า...มันคาแต่ลูกหว้าอยู่นั่นแหละ จนหูมันหนวกเสียแล้วจึงไปวัด มันก็ไปได้นั่งฟังท่านเทศน์ เทศน์อะไรไม่รู้เรื่อง มันหมดแล้วจึงมาทำกัน

วันนี้คงจะได้ประโยชน์กับบุคคลที่สนใจเป็นบางสิ่งบางอย่างที่ควรเก็บไว้ในใจของเรา สิ่งทั้งหลายนี่เป็นมรดกของเราทั้งนั้น มันจะรวมมา รวมมาให้เราแบกทั้งนั้นแหละ ขานี่เป็นสิ่งที่วิ่งได้มาแต่ก่อน อย่างขาอาตมานี่จะเดินมันก็หนัก สกนธ์ร่างกายจะต้องแบกมัน แต่ก่อนนั้นมันแบกเรา บัดนี้เราแบกมัน สมัยเป็นเด็กเห็นคนแก่ๆ ลุกขึ้นก็ "โอ๊ย" นั่งลงก็ "โอ๊ย" มันทุกข์ถึงขนาดนั้น เรายังไม่เห็นโทษมัน เมื่อจะหนีจากมัน เราไม่รู้จักที่ทำเจ็บทำปวดขึ้นมานี่ เรียกว่าสังขารมันเป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นประดงประดงไฟ ประดงข้อ ประดงงอ ประดงจิปาถะหมด เอายามาใส่ก็ไม่ถูก ผลที่สุดก็พังไปทั้งหมดอีก คือสังขารมันเสื่อม มันเป็นไปตามสภาพของมัน มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ ฉะนั้น ให้ญาติพี่น้องให้พากันเห็น ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่เป็นอะไร อย่างงูอสรพิษตัวร้ายๆ มันเลื้อยมา เราเห็น เราเห็นมันก่อนก็หนี มันไม่ได้

กัดเราหรอก เพราะเราได้ระวังมัน ถ้าเราไม่เห็นมัน เดินๆ ไปไม่เห็น ก็ไปเหยียบมัน เดี๋ยวมันก็กัดเลย

ถ้ามันทุกข์แล้วไม่รู้จะไปฟ้องใคร ถ้าทุกข์เกิดขึ้นจะไปแก้ตรงไหน คืออยากแต่ว่าไม่ให้มันทุกข์เฉยๆ เท่านั้น อยากไม่ให้มันทุกข์ แต่ไม่รู้จักทางแก้ไขมัน แล้วก็อยู่ไป อยู่ไปจนถึงวันแก่ วันเจ็บ แล้วก็วันตาย

คนโบราณบางคนเขาว่า เมื่อมันเจ็บมันไข้จวบลมหายใจจะขาด ให้ค่อยๆ เข้าไปกระซิบใกล้หูคนไข้ว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ มันจะเอาอะไรพุทโธนั่นน่ะ คนที่ใกล้จะนอนในกองไฟจะรู้จักพุทโธอะไร ตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอายุรุ่นๆ ทำไมไม่เรียนพุทโธให้มันรู้ หายใจติดบ้างไม่ติดบ้าง "แม่ๆ พุทโธ พุทโธ" ว่าให้มันเหนื่อยทำไม อย่าไปว่าเลย มันหลายเรื่อง เอาได้แค่นั้นก็สบายแล้ว

โยมชอบเอาแต่ต้นกับปลายมัน ตรงกลางไม่เอาหรอก ชอบแต่อย่างนั้น บริวารพวกเราทั้งหลายก็ชอบอย่างนั้น ทั้งญาติโยม ทั้งพระทั้งเณร ชอบแต่ทำอย่างนั้น ไม่รู้จักแก้ไขภายในจิตของเจ้าของ ไม่รู้จักที่พึ่ง แล้วก็โกรธง่ายและก็อยากหลายด้วย ทำไม คือคนที่ไม่มีที่พึ่งทางใจ อยู่เป็นฆราวาส มีอายุ ๒๐-๓๐-๔๐ ปี กำลังแรงดีอยู่ พ่อบ้านแม่บ้านทั้งหลายก็พอพูดกันรู้เรื่องกันหน่อย นี่ ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว พูดกันไม่รู้เรื่องกันแล้ว เดี๋ยวก็นั่งหันหลังให้กันหรอก แม่บ้านพูดไป พ่อบ้านทนไม่ได้ พ่อบ้านพูดไปแม่บ้านฟังไม่ได้ เลยแยกกัน หันหลังให้กัน คนนั้นพร้อมลูกชายคนนี้ คนนี้พร้อมลูกหญิงคนนั้น เลยแตกกันเลย

เรื่องนี้อาตมาเล่าไปหรอก ไม่เคยมีครอบครัว ทำไมไม่มีครอบครัว คือ อ่านคำว่า "ครอบครัว" มันก็รู้แล้ว ครอบครัวคืออะไร ครอบมันก็คืออย่างนี้ ถ้าเรานั่งอยู่เฉยๆ แล้วเอาอะไรมาครอบลงนี้จะเป็นอย่างไร เรานั่งอยู่ไม่มีอะไรมาครอบ มันก็พอทนได้ ถ้าเอาอะไรมาครอบลง ก็เรียกว่าครอบแล้ว มันเป็นอย่างไร ครอบก็เป็นอย่างนั้น มันมีวงจำกัดแล้ว ผู้ชายก็อยู่ในวงจำกัด ผู้หญิงก็อยู่ในวงจำกัดแล้ว โอย...หนัก อาตมาไปอ่านแล้ว ครอบครัว โอย...หนัก ศัพท์ตายนี่คำนี้ ไม่ใช่ศัพท์เล่นๆ ศัพท์ที่ว่า

“ครอบ” นี้ ศัพท์ทุกข์ ไปไม่ได้ มันมีจำกัดแล้ว ต่อไปอีก “ครัว” ก็หมายถึง การก่อกวน แล้วทิ่มแทงแล้ว โยมผู้หญิงเคยเข้าครัว เคยโขลกพริกคั่วพริกแห้งไหม ไอ จาม ทั้งบ้านเลย ศัพท์ครอบครัวมันวุ่น ไม่น่าอยู่หรอก อาตมาอาศัยสองศัพท์นี่แหละจึงบวชไม่สึก

ครอบครัวนี่น่ากลัว ขังไว้ จะไปไหนก็ไม่ได้ ลำบากเรื่องลูกบ้าง เรื่องเงินเรื่องทองบ้าง สารพัดอย่างอยู่ในนั้น ไม่รู้จะไปที่ไหน มันผูกไว้แล้ว ลูกผู้หญิงก็มี ลูกผู้ชายก็มี มันวุ่นวาย เถียงกันอยู่นั่นแหละจนตาย ไม่ต้องไปไหนกันล่ะ เจ็บใจขนาดไหนก็ไม่ว่า น้ำตามัน ไหลออก ก็ไหลอยู่นั่นแหละ เออ น้ำตามันไม่หมดนะโยม ครอบครัวนี่นะ ถ้าไม่มี ครอบครัว น้ำตามันหมดเป็น ถ้ามีครอบครัว น้ำตามันหมดยาก หมดไม่ได้ โยมเห็นไหม มันบีบออกเหมือนบีบอ้อย ตาแห้งๆ ก็บีบออกให้เป็นน้ำไหลออกมา ไม่รู้มันมาจากไหน มันเจ็บใจ แค้นใจ สารพัดอย่าง มันทุกข์ เลยรวมทุกข์บีบออกมาเป็นน้ำทุกข์

อันนี้ให้โยมทั้งหลายเข้าใจ ถ้ายังไม่ผ่าน มันจะผ่านอยู่ข้างหน้า บางคนอาจจะผ่าน มาบ้างแล้วเล็กๆ น้อยๆ บางคนก็เต็มที่แล้ว “จะอยู่หรือจะไปหนอ” โยมผู้หญิงเคยมาหา หลวงพ่อ “หลวงพ่อ แหม ถ้าดิฉันไม่มีบุตร ดิฉันจะไปแล้ว” “เออ อยู่นั่นแหละ เรียนให้ จบเสียก่อน” เรียนตรงนั้น อยากจะไปก็อยากจะไป ไม่อยากจะอยู่ ถึงขนาดนั้นก็ยังหนี ไม่ได้

วัดป่าพง สร้างกุฏิเล็กๆ ไว้ตั้ง ๗๐-๘๐ หลัง บางทีจะมีพระเณรมาอยู่ บรรจุเต็ม บางทีก็มีเหลือ ๒-๓ หลัง อาตมาถามว่า “กุฏิเรายังเหลือว่างไหม” พวกชีบอก “มีบ้าง ๒-๓ หลัง” “เออ เก็บเอาไว้เถอะ บางทีพ่อบ้านแม่บ้านเขาทะเลาะกัน เอาไว้ให้เขามานอน สักหน่อย”

แน่ะ มาแล้ว โยมผู้หญิงสะพายของมาแล้ว ถามว่า “โยมมาจากไหน” “มากราบ หลวงพ่อ ดิฉันเบื่อโลก” “โอย! อย่าว่าเลย อาตมากลัวเหลือเกิน” พอผู้ชายมาบ้าง ก็เบื่ออีกแล้ว นั่นมาอยู่ ๒-๓ วัน ก็หายเบื่อไปแล้ว โยมผู้หญิงมาก็เบื่อ โกหกเจ้าของ โยมผู้ชายมาก็เบื่อ โกหกเจ้าของ ไปนั่งอยู่กุฏิเล็กๆ เงียบๆ คิดแล้ว “เมื่อไหร่หนอ แม่บ้าน จะมาเรียกเรากลับ” “เมื่อไหร่หนอ พ่อบ้านจะมาเรียกเรากลับ”

แน่ะ ไม่รู้อะไร มันเบื่ออะไรกัน มันโกรธแล้วมันก็เบื่อแล้วก็กลับอีก เมื่ออยู่ในบ้านผิดทั้งนั้นล่ะ พ่อบ้านผิดทั้งนั้น แม่บ้านผิดทั้งนั้น มานั่งภาวนาได้ ๓ วัน “เออ! แม่บ้านเขาถูก เรามันผิด” “พ่อบ้านเขาถูก เราซิผิด” แน่ะ มันจะกลับเปลี่ยนเอาเองของมันอย่างนั้น ก็กลับไปเลยทั้งนั้นแหละ นี้ความจริงมันเป็นอย่างนั้นนะโลกนี้ อาตมาจึงไม่วุ่นวายอะไรมันมาก รู้ต้นรู้ปลายมันแล้ว ฉะนั้นจึงมาบวชอยู่อย่างนี้

วันนี้ขอฝากให้เป็นการบ้าน เอาไปทำการบ้าน จะทำไร่ ทำนา ทำสวน ให้เอาคำหลวงพ่อมาพิจารณาว่า เราเกิดมาทำไม เอาย่อๆ ว่า เกิดมาทำไม มีอะไรเอาไปได้ไหม ถามเรื่อยๆ นะ ถ้าใครถามอย่างนี้บ่อยๆ มีปัญญานะ ถ้าใครไม่ถามเจ้าของอย่างนี้ โง่ทั้งนั้นแหละ เข้าใจไหม

บางทีฟังธรรมวันนี้แล้วกลับไปถึงบ้าน จะพบเย็นนี้ก็ได้ไม่นานนะ มันเกิดขึ้นทุกวัน เราฟังธรรมอยู่มันเงียบ บางทีมันรออยู่ที่รถ เมื่อเราขึ้นรถมันก็ขึ้นรถไปด้วย ถึงบ้าน มันก็แสดงอาการออกมา อ้อ หลวงพ่อท่านสอนไว้ จริงของท่านล่ะมังนี่ ตาไม่ดี ไม่เห็นนะ

เอาล่ะวันนี้เทศน์มากก็เหนื่อย นั่งมามากก็เหนื่อยสังขารร่างกายนี้.

๓๔

ทางพ้นทุกข์

วันนี้ได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส ให้แสดงธรรมแก่พุทธบริษัททั้งหลายที่มานั่งประชุมอยู่ ณ ที่นี้ ดังนั้น ขอพุทธบริษัททั้งหลายจงตั้งใจให้อยู่ในความสงบ เพราะว่าการแสดงธรรมวันนี้มีความจำเป็นเกี่ยวกับภาษา จะต้องตั้งใจฟังล่ามที่จะแปลไป มิฉะนั้นจะไม่เข้าใจ

เมื่อได้มาพักอยู่ที่นี่ อาตมารู้สึกมีความสบายใจ เพราะว่าทั้งท่านอาจารย์ก็ดี ทั้งสานุศิษย์ก็ดี ทำความพอใจ หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสสมกับเป็นผู้ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอันแท้จริง เมื่อได้มาเห็นสถานที่ซึ่งท่านอยู่อาศัยก็เลื่อมใส แต่บ้านหลังใหญ่นี้ใหญ่เหลือเกิน คิดสงสารท่านเหมือนกันในการบูรณะ สร้างที่อยู่เพื่อปฏิบัติธรรมต่อไป

อาตมาเคยลำบากมาแล้ว เป็นอาจารย์มาหลายปี ตั้งต้นสอนจริงๆ จังๆ มาประมาณเกือบ ๓๐ ปี ขณะนี้มีวัดสาขาน้อยใหญ่ที่ขึ้นต่อวัดหนองป่าพง ประมาณ ๕๐ แห่งแล้ว แต่ก็รู้สึกว่ามีศิษย์สอนยากสอนลำบากเหลือเกิน บางคนก็รู้แล้วไม่เอาใจใส่ บางคนไม่รู้ก็ไม่เอาใจใส่ เดี๋ยวนี้ก็เลยคิดอะไรไม่ค่อยจะออก ไม่ทราบว่าทำไมจิตใจของมนุษย์จึงเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้ก็ไม่ดี แต่บอกให้รู้แล้วก็ยังไม่รับเอา จะทำอย่างไรอีกต่อไปก็ยังไม่รู้อีกเหมือนกัน เมื่อปฏิบัติไปก็มีแต่เรื่องสงสัยทั้งนั้นแหละ สงสัยอยู่เรื่อยๆ อยากจะไปแต่พระนิพพาน แต่ไม่เดินไปตามทาง อยากจะไปเฉยๆ เท่านั้น มันวุ่น ให้นั่งสมาธิก็กลัวมีแต่ความง่วงนอน สิ่งที่เราไม่สอนนั่นแหละชอบปฏิบัติ ฉะนั้น เมื่อมีโอกาสมาเยี่ยม

บรรยายที่พุทธสมาคมธิเบต ประเทศอังกฤษ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๒๒

ท่านอาจารย์ จึงเรียนถามท่านว่าลูกศิษย์ของท่านเป็นอย่างไร ท่านตอบว่าเหมือนกัน นี่ก็เป็นความยุ่งยากอันหนึ่ง เป็นปัญหาอันหนึ่งของครูบาอาจารย์ที่จะช่วยลูกศิษย์

ธรรมะที่จะกล่าวในวันนี้ เป็นธรรมะที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันในเวลาที่เราเกิดมา ในชาตินี้ ในวันนี้ เดี๋ยวนี้

พุทธบริษัทบางกลุ่ม ผู้หญิงก็ดี ผู้ชายก็ดี เคยพูดว่า ฉันมีธุระมากเกี่ยวแก่การงาน ไม่มีโอกาสที่จะทำความเพียร จะให้ฉันทำอย่างไร อาตมาตอบว่า โยมทำงานนั้น โยมหายใจหรือเปล่า เขาตอบว่า หายใจอยู่ ทำไมโยมมีโอกาสหายใจเมื่อโยมทำงานอยู่ เขาก็ไม่พูด **โยมมีสติอยู่เท่านั้นแหละ ก็มีเวลามากเหลือเกินที่จะทำความเพียร ที่จะทำกรรมฐาน** เหมือนกับลมหายใจเข้าออก เราทำงานอยู่ก็หายใจอยู่ นอนอยู่ก็หายใจอยู่ นั่งก็หายใจอยู่ ทำไมมันมีโอกาสหายใจอย่างนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกถึงความมีชีวิตของเรากับลมหายใจนั้น มันก็ต้องมีเวลาอยู่ตลอดกาล

ใครเคยมีความทุกข์ไหม ใครเคยมีความสุขไหม คิดดูซิ เคยมีไหม นั่นแหละที่ธรรมะเกิดที่ตรงนี้ ที่ปฏิบัติธรรมะก็อยู่ที่ตรงนี้ ใครเป็นสุข ใจมันเป็นสุข ใครเป็นทุกข์ ใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดที่ไหนมันดับที่นั่น กายและใจ ๒ อย่างนี้ เรามีเอามาแล้วทุกคน ไม่ใช่ว่าไม่มีหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติมีอยู่แล้ว มีกายมีใจเท่านั้นพอแล้ว ทุกคนที่นั่งรวมกันอยู่นี้ เคยมีความสุขไหม เคยมีความทุกข์ไหม ทำไมเป็นอย่างนั้น มันเป็นเพราะอะไร นี้คือปัญหาแล้ว ปัญหาที่จะเกิดขึ้นมาล่ะ **ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาได้**

นี้คือทุกข์ ทุกข์ธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ที่เหนือธรรมดาอย่างหนึ่ง ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ มีสุขอย่างนี้ มีทุกข์อย่างนี้ แต่ท่านก็รู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมดา สุขทุกข์ธรรมดาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านระงับมันได้ เพราะท่านรู้จักเรื่องของมัน รู้จักทุกข์ธรรมดา มันเป็นของมันอย่างนั้นไม่รุนแรง ท่านให้ระวังทุกข์ที่มันจรมา ทุกข์ที่เหนือธรรมดา เปรียบประหนึ่งว่าเราเป็นไข้ เอายาไปฉีด ฉีดเข้าไป

ในร่างกาย เข็มฉีดยานั้นมันทะลุเข้าไปในเนื้อหนัง เรารู้สึกเจ็บนิดหน่อยเป็นธรรมดา เมื่อถอนเข็มออกมาแล้วความเจ็บก็หาย นี่เรียกว่าทุกข์ธรรมดา ไม่เป็นอะไร ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้

ทุกข์ที่ไม่ใช่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ เปรียบประหนึ่งว่าเอาเข็มฉีดยาไปอาบยาพิษแล้วก็ฉีดเข้าไป นี่ไม่ใช่เจ็บธรรมดาแล้ว ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดาแล้ว เจ็บจนตาย ทุกข์จนตาย นี่เรียกว่าทุกข์เกิดจากอุปาทานความเห็นผิด นี่ก็เป็นปัญหาอันหนึ่ง

ไม่รู้จักอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลงของสังขาร สังขารมันเป็นวัฏสงสาร *สังสาเร ทุกขัง* ทุกข์ในสงสารมันเปลี่ยน เราไม่อยากให้มันเปลี่ยน **เราคิดผิดมันก็ทุกข์ คิดถูกมันก็ไม่ทุกข์** คนเกิดขึ้นมาแล้วไม่เห็นสังขารอันนั้น เห็นสังขารว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ไม่อยากให้สังขารเปลี่ยนแปลงไป พูดง่ายๆ ก็หมายความว่า เราหายใจเข้าออก ออกไปแล้วก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไป มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราจึงมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราให้มันออกไป ไม่ให้มันเข้ามา มันก็อยู่ไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น เรื่องของสังขารมันเป็นอย่างนี้แต่เราไม่รู้จัก เช่นว่า มีสิ่งของแล้วมันหายไป ไม่อยากให้มันหาย คิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ไม่เห็นตามสังขารที่มันหมุนเวียนอยู่ตามธรรมชาตินั้น มันก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา

ไม่เชื่อก็ลองดูซิ หายใจออก หายใจเข้า มันสบายอยู่ได้ ถ้าหายใจออกแล้วไม่เข้า หรือหายใจเข้าแล้วไม่ออก จะอยู่ได้ไหม สังขารมันเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราเห็นว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เห็นตามธรรมะ เห็นเรื่องอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง เราอยู่ด้วยอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้วก็ปล่อย เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

ให้มีปัญญารู้ตามสังขารอย่างนั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าคิดเช่นนั้นมันก็ขัดต่อความรู้สึกของเรา ขัดต่อความรู้สึกก็ขัดต่อธรรมะความเป็นจริงของมันเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เราป่วยเข้าโรงพยาบาล คิดในใจไม่อยากตาย อยากหายเท่านั้น คิดอย่างนั้นไม่ถูก เป็นทุกข์

ต้องคิดว่าหายก็หาย ตายก็ตาย เพราะเราแต่งไม่ได้ นี่เป็นสังขาร คิดอย่างนี้ถูก **ตายก็สบาย หายก็สบาย ต้องได้อย่างหนึ่งจนได้** เราคิดว่าจะต้องหาย จะต้องไม่ตาย อย่างนี้มันเรื่องจิตของเราไม่รู้จักสังขาร

ฉะนั้น เราก็ต้องคิดให้มันถูกว่า หายก็เอา ไม่หายก็เอา ตายก็เอา เป็นก็เอา ถูกทั้งสองอย่าง สบาย ไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ ไม่โศกเศร้า เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงมองเห็นชัด ธรรมะของท่านยังใหม่เอี่ยมอยู่เสมอ ไม่ล้าสมัย ไม่เปลี่ยนแปลงที่ไหน ทุกวันนี้ยังมีความจริงอยู่ ยังไม่เสื่อม ยังเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ไปที่ไหน ถ้าใครจะรับพิจารณาอย่างนั้นจะได้เกิดความสงบ ความสบาย ท่านให้อุบายว่า อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา อันนี้ไม่ใช่ของเรา แต่เราฟังไม่ได้ ไม่อยากฟัง เพราะเราเข้าใจว่านี่เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี่แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดตรงนี้ ให้เราเข้าใจอย่างนี้

เมื่อกลางวันนี้ มีโยมคนหนึ่งมาถามปัญหาว่า "เมื่อมันมีความโกรธขึ้นมา จะให้ดิฉันทำอย่างไร"

อาตมาบอกว่า เมื่อมันโกรธขึ้นมา ให้เอานาฬิกามาหมุนตั้งไว้ บอกนั่นได้ ๒ ชั่วโมง ให้โกรธมันหายนะ ลองดู ถ้ามันเป็นเรา บอกได้ ๒ ชั่วโมง ก็หายโกรธ แต่อันนี้ไม่ใช่เรา ๒ ชั่วโมง มันก็ยังไม่หาย บางที ๑ ชั่วโมง มันก็หายแล้ว จะไปเอาโกรธมาเป็นเรามันก็ทุกข์สิ นี่ถ้าเป็นตัวเรา มันต้องได้ตามปรารถนาอย่างนั้น ถ้าไม่ได้ตามปรารถนาก็เป็นเรื่องโกหก เราอย่าไปเชื่อมันเลย มันจะดีใจก็อย่าไปเชื่อ มันจะเสียใจก็อย่าไปเชื่อ มันจะรักอย่าไปเชื่อมัน มันจะเกลียดก็อย่าไปเชื่อมัน มันเรื่องโกหกทั้งนั้น ให้คำตอบเขาอย่างนี้

ใครเคยโกรธไหม เมื่อโกรธขึ้นมามันเป็นสุขหรือทุกข์ไหม ถ้าเป็นทุกข์ ทำไมไม่ทิ้งมัน เอาไว้ทำไม นี่จะเข้าใจว่าเรารู้อย่างไรเล่า จะเข้าใจว่าเราฉลาดอย่างไรเล่า ตั้งแต่เราเกิดมานี้ มันโกรธเรากี่หนมาแล้ว บางวันมันทำให้ครอบครัวเราทะเลาะกันได้ ร้องไห้ทั้งคืนก็ได้ ขนาดนั้นก็ยังเกิดความโกรธอีก ยังเก็บมันเอาไว้ในใจอีก ทุกข์อีกอยู่ตลอดเวลา ตลอดถึงบัดนี้ ตั้งแต่นี้ต่อไป ถ้าโยมทุกคนไม่เห็นทุกข์ มันก็จะทุกข์

เรื่อยๆ ไป ถ้าเห็นทุกข์วันนี้ เอามันทิ้งเสีย เอามันทิ้ง ถ้าไม่ทิ้งมัน มันจะให้เราทุกข์จนตลอดวันตายไม่ได้หยุด วัฏสงสารก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างนี้ ก็แก้ปัญหาได้เท่านั้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่าไม่มีอุบายอะไรที่จะดีไปกว่านี้ **อุบายที่จะไม่มีทุกข์ก็เห็นว่า อันนี้ไม่ใช่ตัว อันนี้ไม่ใช่ของตัว** เท่านี้ อันนี้เลิศแล้ว อันนี้ประเสริฐแล้ว แต่เราไม่ค่อยได้รับฟัง เมื่อทุกข์ทุกทีก็ร้องไห้ทุกที ยังไม่จำอีก นี่ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่ดูนานๆ ท่านอาจารย์สอนให้ดู ให้ภาวนาพุทโธให้เห็นชัด

ระวังบางคนจะไม่รู้ว่าธรรมะนะ นี่คือธรรมะนอกคัมภีร์ คนเราไปอ่านแต่คัมภีร์แล้วไม่เห็นธรรมะ วันนี้อธิบายธรรมะนอกคัมภีร์แต่อยู่ในขอบเขต บางคนฟังแล้วจะไม่รู้เรื่อง จะไม่เข้าใจในธรรมะ ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรมะ เราจะมีความทุกข์ตลอดไป สังขารมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เรื่องธรรมดาอย่างนี้

ยกตัวอย่างให้ฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง คนสองคน เช่น คนนี้กับคนนี้เดินไปด้วยกันเห็นเป็ดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งว่า แหม ไก่ทำไมไม่เหมือนเป็ด เป็ดทำไมไม่เหมือนไก่ คิดอยากจะให้ไก่เป็นเป็ด คิดอยากจะให้เป็ดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ โยมก็คิดว่า แหม อัศจรรย์เหลือเกิน ทำไมไก่ไม่เป็นเป็ด อยากจะให้เป็ดเป็นไก่อยู่ตลอดเวลา ในชั่วชีวิตหนึ่งๆ มันก็ไม่เป็นให้ เพราะเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่ ถ้าคนนี้คิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์

คนที่สองเห็นว่าเป็ดก็เป็นเป็ด ไก่ก็เป็นไก่นั่นแหละ แล้วก็เดินผ่านไป ปัญหาไม่มี เห็นถูกแล้ว ที่เป็นเป็ดให้เป็นเป็ดไป เป็นไก่ก็ให้เป็นไก่ไปเสีย คนที่อยากให้เป็ดเป็นไก่ อยากให้ไก่เป็นเป็ดอยู่นั่นแหละก็เป็นทุกข์มาก อย่างนี้ก็เหมือนกับอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง อยากจะให้มันเที่ยงมันก็ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยงก็มีปัญหา เป็นทุกข์เป็นร้อน บางทีนอนไม่หลับ อย่างนี้ก็เป็นได้ นี่เรียกว่าไม่รู้เรื่องของอนิจจังตามความจริง เป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า

เมื่ออยากรู้ธรรมะ จะไปดูที่ไหนได้ ดูอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ดูอยู่ที่ใจของเรานี้แหละ ไปดูในตู้ไม่พบไม่เห็น จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริงต้องดูในกายของเรานี้เรียกว่า

"รูปธรรม" รู้เข้าไปอีกชนิดหนึ่งไม่มีรูป มีปรากฏอยู่คือ **"นามธรรม"** มี ๒ อย่างเท่านั้น รูปธรรมมองเห็นด้วยตาของเราที่นั่งอยู่นี่ แต่นามธรรมมองไม่เห็น นามธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะมองดูด้วยตาเนื้อได้ ต้องมองดูด้วยตาใน คือตาใจมองดูในใจถึงจะเห็นนามธรรม

คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กาย ก็ต้องมาดูที่กายของเรา ดูตั้งแต่นี้ลงไป เอาอะไรมาตรวจดูตรงนี้ เอานามธรรมคือตัววิญญาณธาตุดูกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุขความทุกข์เกิดจากที่นี่ หรือใครเห็นความสุขเกิดจากต้นไม้มีไหม เกิดจากแม่น้ำมีไหม เกิดจากดินฟ้าอากาศมีไหม ความสุขความทุกข์เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเรานี่เอง

ฉะนั้น พระพุทธองค์ท่านให้รู้จักธรรมะ ให้มาดูธรรมะที่กายของเรานี้ คือธรรมะอยู่ที่นี่ จงมาดูที่นี่ อย่างท่านอาจารย์ท่านสอนนี้ ท่านให้มาดูที่ตัวธรรมะ แต่เราเข้าใจว่าตัวธรรมะอยู่ที่หนังสือ จึงไม่เจอ ถ้าดูหนังสือก็ต้องน้อมเข้ามาในนี้อีก จึงจะรู้จักธรรมะอย่างนี้ให้เข้าใจว่าธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจนี้ ให้เอาใจนี้พิจารณากาย นี้เป็นหลักการพิจารณา

ฉะนั้น จงทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตของเรา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว จะมองไปที่ไหนจะมีแต่ธรรมะทั้งนั้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ถ้าไปยึดว่ามันเที่ยงก็เป็นทุกข์ เพราะอันนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอยู่แล้ว แต่เราไม่เห็น กลับเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่เสมอ เห็นว่าเป็นของของตนอยู่ทุกเวลา คือเราไม่เห็นสมมุติ รู้จักสมมุติกันเสียเถิด เช่น เราทุกคนที่นั่งในที่นี้มีชื่อทุกคน ชื่อเรานี้ เราตั้งใหม่หรือมันเกิดพร้อมกันกับเรา หรือมีชื่อติดตามมาตั้งแต่วันเกิด เข้าใจไหม นี้สมมุติ

สมมุติมีประโยชน์ไหม มีประโยชน์ เช่น สมมุติว่าชื่อ นาย ก นาย ข นาย ค นาย ง มันก็เป็นคนด้วยกันทั้งหมด ต้องเอาชื่อคนมาใส่เพื่อให้สะดวกแก่การพูด สะดวกแก่การงานเท่านั้นแหละ เช่น เราต้องการใช้นาย ก ก็เรียกนาย ก นาย ก ก็มา นาย ข นาย ค นาย ง เฉยเสียไม่ต้องมา สมมุติมันสะดวกเท่านี้ ถ้าไม่มีสมมุติ เราจะเรียกคนมาใช้สัก

หนึ่งคน ถ้าเรียกว่าคนๆ คนทั้งหมดก็จะลุกขึ้นมา ก็ใช้ไม่ได้ จะทำอย่างไร ฉะนั้น สมมุติจึงมีประโยชน์ คือสะดวกแก่การใช้เท่านั้น

เมื่อตามดูเข้าไปแล้ว ที่จริงไม่มีใครทั้งนั้น มันเป็นวิมุตติ มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เท่านั้นแหละ ที่เป็นสกนธ์ร่างกายของเรานี้ แต่เรามองไม่ค่อยจะเห็น เพราะมีอุปาทาน *อัตตวาทุปาทาน*[๑] มันไม่เห็น ถ้าเราเห็นชัด จะเห็นว่าตัวของคนๆ หนึ่ง ไม่มีอะไรมาก ส่วนที่มันแข้นแข็งก็เป็นดิน ส่วนที่เหลวก็เป็นน้ำ ส่วนที่ร้อนก็เป็นไฟ ส่วนที่พัดไปมาก็เป็นลม มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม ผสมกันเข้าไปเป็นก้อน ก็เรียกว่ามนุษย์ เมื่อมันแยกกันออกไปอีก ส่วนดินก็เป็นดินไป ส่วนน้ำก็เป็นน้ำไป ส่วนไฟก็เป็นไฟไป ส่วนลมก็เป็นลมไป เป็นคนที่ไหน คนไม่มีเลย มันเป็นอยู่อย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าการที่เราเข้าใจว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวเราแต่เป็นของสมมุติ อันนั้นไม่ใช่ของของเรา แต่เป็นของสมมุติ ถ้าเราเข้าใจสิ่งทั้งหลายแจ่มแจ้งเป็นธรรมะแล้ว ก็จะสบายใจ ถ้าเรารู้ในปัจจุบันอย่างนี้ว่า มันไม่เที่ยง อันนี้ก็ไม่ใช่เรา อันนั้นก็ไม่ใช่ของเรา ให้เห็นอยู่อย่างนี้ ถ้าอันนี้วิบัติเมื่อไรก็สบายใจเหมือนกัน ถ้าอันนั้นจะวิบัติไปแยกกันไปเมื่อไร ใจก็สบาย เพราะไม่มีของใคร เป็นแต่ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น แต่คนเราจะเห็นตามได้ยาก แต่ถึงจะยากก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์

หากเราเห็นเช่นนั้นได้ก็สบายใจ ใจจะไม่ค่อยโกรธ ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง จะมีธรรมะอยู่สม่ำเสมอ ไม่ต้องอิจฉาพยาบาทกัน เพราะต่างก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เหมือนกัน ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

เมื่อยอมรับว่าเป็นจริงอย่างนั้น ก็เห็นจริงในธรรมะ เมื่อเห็นจริงในธรรมะแล้ว ก็ไม่ต้องเปลืองครูบาอาจารย์ ไม่ต้องสอนกันทุกวันหรอก เมื่อรู้แล้วก็จะทำตามหน้าที่เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ที่เราสอนยากสอนลำบาก คือมันไม่ยอมรับ ยังเถียงครูบาอาจารย์อยู่ ยังเถียงพระธรรมวินัยอยู่ ถ้าอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก็ทำดีเสียหน่อยหนึ่ง เมื่อลับหลังครูบาอาจารย์

---

[๑] อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน

ก็เป็นขโมยเสีย เป็นเรื่องที่สอนยากอย่างนี้ โยมเมืองไทยเป็นอย่างนั้น จึงต้องเปลือง ครูบาอาจารย์มาก

ระวังนะ ระวังไม่ดีไม่เห็นธรรมะนะ ต้องระวังให้ดี ต้องนำไปพิจารณาให้เกิดปัญญา ดอกไม้นี้สวยไหม ดูซิ เห็นสิ่งที่ไม่สวยในนี้หรือเปล่า เห็นสิ่งที่ไม่สวยในสิ่งที่สวยหรือเปล่า มันจะสวยไปกี่วัน ต่อไปมันจะเป็นอย่างไร ทำไมมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างนั้น อีก ๓-๔ วัน ก็ให้เอาไปทิ้งใช่ไหม เพราะหมดความสวย มันไม่สวยเสียแล้ว นี่คือคนติดความสวย ติดความดี ถ้ามีความดี ก็ดี ดี ดี

พระพุทธองค์ของเราท่านตรัสว่า สวยก็พึงว่าสวยเฉยๆ อย่าไปติดมัน ถ้ามีความดีใจ ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อมันเลย ที่ว่าดีนี้ก็ไม่แน่ สวยนี้ก็ไม่แน่ ไม่แน่สักอย่างหนึ่ง ไม่มีอะไรจะแน่นอนในโลกนี้ นี่คือความจริง ของที่ไม่จริงคือสวยไม่จริง มันจริง แต่ว่ามันจะเปลี่ยนแปลงของมันอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ถ้าเราเห็นว่ามันสวยๆ อย่างนี้ เมื่อหมดความสวยไป ใจเราก็ไม่สวย ถ้ามันหมดความดีแล้วใจเราก็ไม่ดีด้วย เราเอาใจไปฝากกับวัตถุต่างๆ อย่างนี้ หากว่ามันเสียหายไป เราก็ทุกข์ เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าอันนี้เป็นของเรา พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักว่ามันเป็นธรรมชาติของมันเท่านั้น สวยเกิดขึ้นมาอีกไม่กี่วันก็หายแล้ว อย่างนี้ปัญญาก็เกิดแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงให้เห็นอนิจจัง เห็นว่ามันสวยก็ว่าไม่ใช่ เห็นว่าไม่สวยก็ว่าไม่ใช่ เห็นว่าดีก็ไม่ใช่ ให้เห็นไว้อย่างนี้ ดูอยู่เสมออย่างนี้จะเห็นความจริงในสิ่งที่ไม่จริง จะเห็นความไม่เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น

วันนี้อธิบายให้รู้จักทุกข์ สิ่งที่ให้เกิดทุกข์ สิ่งที่ดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สี่อย่างนี้ รู้จักทุกข์ เมื่อทุกข์แล้วก็ทิ้ง รู้จักเหตุที่จะให้ทุกข์เกิดแล้วก็ทิ้ง ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอน ทุกข์แล้วก็ดับ มันดับแล้วจะไปอยู่ที่ไหน เราปฏิบัติแล้วจะเอาอะไร ปฏิบัตินี้ปฏิบัติเพื่อละ ไม่ใช่เพื่อเอา อย่างโยมที่ถามเมื่อกลางวันนี้ว่า เป็นทุกข์ อาตมาถามว่า โยมอยากเป็นอะไร ตอบว่า อยากตรัสรู้ธรรม อยากตรัสรู้ธรรม มันไม่ได้ตรัสรู้ดอก อย่าให้มันอยากเลย อาตมาบอกไป จะรู้หรือไม่

ก็ตามเถอะ เมื่อรู้จักทุกข์ตามความจริง มันก็ทิ้งทุกข์ รู้จักเหตุให้ทุกข์เกิด ที่ไหนเป็นเหตุให้ทุกข์จะเกิดก็ไม่ทำมัน จะปฏิบัติมันก็ปฏิบัติให้ดับทุกข์ ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เห็นเช่นนี้ทุกข์ก็ดับ เหมือนคนเดินทางไป เดินไป ไปถึงแล้วก็หยุดอยู่ มันดับ นั่นใกล้ต่อพระนิพพาน ง่ายๆ เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์ หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์ เดินไปก็ไม่เดิน ถอยกลับก็ไม่ถอย หยุดอยู่ก็ไม่หยุด มีอะไรเหลือไหม ดับ รูปมันดับ นามมันก็ดับ นี้เรียกว่าดับทุกข์ ฟังยากสักหน่อยนะ

ถ้าหากเราภาวนาพิจารณาเรื่อยๆ มันจะพ้นขึ้นมา แล้วจะรู้จัก มันจะดับของมันอย่างนั้น ที่สุดคำสอนพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนั้นหมดล่ะ ไม่เป็นอะไร ละหมด พระพุทธเจ้าสอนจบตรงนี้ ละหมด จบลงที่นี่

วันนี้อธิบายธรรมะให้ญาติโยมและถวายท่านอาจารย์ ถ้าหากว่าผิดพลาดประการใดขออภัยด้วย แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิดมันถูก ฟังไว้ก่อน ให้รู้จักผิดรู้จักถูก เหมือนกับเอาผลไม้ชนิดหนึ่งถวายท่านอาจารย์ และฝากญาติโยมทุกๆ คน อาตมาบอกว่าผลไม้นี้มันหวานนะ ก็ขอให้ฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งเชื่อว่ามันหวานล่ะ เพราะเมื่อไม่รู้จักรสผลไม้ที่มันเปรี้ยว เอามือจับมันก็ไม่รู้เปรี้ยว ผลไม้นี้มันหวาน ถวายให้จับดู มันก็ไม่รู้หวาน ฉะนั้น ที่เทศน์ให้ฟังวันนี้อย่าเพิ่งเชื่อ ถ้าอยากจะรู้จักรสเปรี้ยวหวานของผลไม้ ก็ต้องเอามีดไปเฉือนแล้วเคี้ยวดูในปากนั่นแหละ หากมันเปรี้ยวก็จะรู้สึกเปรี้ยว หากมันหวานก็จะรู้สึกหวาน ทีนี้เชื่อได้แล้ว เพราะเหตุใดจึงเชื่อ เพราะว่าเป็นปัจจัตตัง แล้วมีพยานตัวเราจะเป็นพยานของตัวเราแน่นอนแล้วทีนี้ ฉะนั้น ผลไม้ที่อาตมาฝากให้วันนี้อย่าเพิ่งเอาไปทิ้ง เก็บไว้ทานให้รู้รสเปรี้ยวหวานเสียก่อน จนเป็น *สักขีภูโต* ตัวเราเป็นพยานของเราแล้วแน่นอน

พระพุทธเจ้าไม่มีครูไม่มีอาจารย์นะ อาชีวกไปถามท่านว่า ใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า เราไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อาชีวกก็สะบัดหน้าไปเลย คือบอกความจริงเกินไป บอกความจริงกับคนไม่รู้จักความจริง ไม่เชื่อ ไม่รู้จักฟัง ไม่รู้จักเอา ฉะนั้น วันนี้อาตมาถึงบอกว่าอย่าเพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งไม่เชื่อ คนไปเชื่อคนอื่นเขา

ท่านว่าคนโง่ เพราะไม่มีพยานในตัวของเรา ดังนั้น ให้ยึดพยานในตัวของเราอย่างนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเลยว่า พระพุทธองค์ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ อย่างนี้เป็นความจริง แต่เราคิดให้ถูกนะ ถ้าคิดไม่ถูกแล้วไม่เคารพอาจารย์นะ ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ อย่าไปว่านะ ถ้าครูอาจารย์สอนถูกมาแล้ว เรารู้จักปฏิบัติ เห็นถูก เห็นผิด รู้ขึ้นมาตามครูบาอาจารย์

วันนี้พวกเราทั้งหลายมีโชคดี อาตมามีโอกาสรู้จักญาติโยมทุกๆ คน และได้พบกับท่านอาจารย์ ไม่น่าจะมาเห็นกันนะ เพราะอยู่ไกลกันมาก วันนี้อาตมาเห็นว่าจะต้องมีเหตุปัจจัยอันหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า อะไรที่จะเกิดขึ้นมา จะต้องมีเหตุอย่างนี้ อย่าลืมนะ จะต้องมีเหตุอันหนึ่ง บางทีสมัยก่อนอดีตชาติ อาตมาได้มาเป็นพี่ๆ น้องๆ ของญาติโยมแถวๆ นี้ก็เป็นได้ ถ้าพูดถึงเหตุ มันเป็นอย่างนั้น คนอื่นไม่ได้มา แต่อาตมาได้มา ทำไม หรือว่าจะมาสร้างเหตุเดี๋ยวนี้ก็ได้ ฉะนั้น จึงฝากธรรมไว้ให้ญาติพี่น้องทั้งหลาย คนแก่ก็เป็นพ่อเป็นแม่ คนมีอายุเสมอๆ กันก็เป็นเพื่อน คนอายุน้อยๆ ก็เป็นลูกหลาน ทุกๆ คน ขอฝากความอาลัยไว้ ณ ที่นี้

ญาติโยมทั้งหลายจงเป็นผู้ขยันขันแข็ง หมั่นในข้อประพฤติปฏิบัติ ไม่มีอะไรแล้วจะยิ่งกว่าธรรมะ ธรรมะนี้เป็นเครื่องที่ค้ำจุนโลกเหลือเกิน ทุกวันนี้เราจะไม่สบายกระสับกระส่ายก็เพราะไม่มีธรรมะ ถ้าเรามีธรรมะก็จะสบาย อาตมาก็ดีใจที่ได้ช่วยท่านอาจารย์และช่วยญาติโยมด้วย จึงขอฝากความอาลัยไว้ บางทีพรุ่งนี้คงได้จากไป ไปที่ไหนก็ยังไม่ทราบ อย่างนี้เป็นเรื่องธรรมดา มาแล้วก็ต้องไป ไปแล้วก็ต้องมา มันเป็นเรื่องอย่างนี้ ไม่ควรดีใจและไม่ควรเสียใจ สุขแล้วก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็สุข ได้แล้วก็เสียไป เสียไปแล้วก็ได้มา เป็นเรื่องธรรมดา ญาติโยมจงเข้าอยู่ในธรรมะ จะไม่มีความเดือดร้อนทุกๆ คน ที่สุดนี้ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายเป็นคนมีโชคดี **โชคอย่างใหญ่หลวงคือ โชคดีที่ได้รู้จักธรรมะ นั่นแหละเป็นโชคดีที่สุดแล้ว**

ในวาระสุดท้าย ญาติโยมทุกคนมีความสงสัยอะไรในใจ ให้ถามปัญหาได้ มีไหมล่ะ สมัยก่อนครั้งพุทธกาล เรื่องสาวกไม่ชอบพระพุทธเจ้าก็มี เพราะพระพุทธเจ้าบอกให้ขยัน ไม่ให้ประมาท สาวกที่ขี้เกียจ กลัวและเกลียด เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน สาวกกลุ่มหนึ่งร้องไห้ว่า พระพุทธเจ้าของเราปรินิพพานแล้วจะไม่มีใครเป็นครูเป็น

อาจารย์สอนเรา สาวกกลุ่มนี้ก็โง่ สาวกอีกกลุ่มหนึ่งยกมือสาธุ พระพุทธเจ้าตายแล้ว เราสบาย ไม่มีใครบังคับเรา กลุ่มที่สาม เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้วก็สบายใจ ปล่อยสลดสังเวชในสังขาร นี่ มีกลุ่มหนึ่ง กลุ่มสอง กลุ่มสาม เราจะเอากลุ่มไหนล่ะ จะเอากลุ่มสาธุ หรือจะเอากลุ่มไหน กลุ่มหนึ่ง เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้วก็ร้องไห้ นี่คือคนที่ไม่ถึงธรรมะ กลุ่มที่สองนั่นเกลียด ไปทำอันนี้ก็ไม่ได้ ทำอันนั้นก็ไม่ได้ ผิดทั้งนั้น กลัวท่านจะดุเอา กลัวท่านจะว่าเอา เมื่อท่านปรินิพพานแล้วสบายใจ ทุกวันนี้เช่นกัน บางทีท่านอาจารย์อาจจะมีลูกศิษย์เกลียดเหมือนกันล่ะนะ เกลียดอยู่ในใจ อดไว้ คนมีกิเลสก็ต้องเป็นทุกคน แม้แต่พระพุทธองค์ยังมีสาวกรังเกียจ อาตมามีลูกศิษย์รังเกียจเหมือนกัน ไปบอกให้เขาทิ้งความชั่ว เขาเสียดายความชั่ว เขาก็เกลียดเราอย่างนี้ก็มีเยอะ

ฉะนั้น ปัญญาชนทั้งหลายให้พากันตั้งอยู่ในธรรมะให้แน่นหนา เอาล่ะ.

๓๕

ตุจโฉโปฏฐิละ

การบำรุงพระพุทธศาสนานั้นมีสองประการ หนึ่งคือ อามิสบูชา คือปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช นี่บำรุงพระพุทธศาสนาโดยการบำรุง ผู้ที่จะปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาให้มีความเป็นอยู่ได้ แล้วถ่ายทอดออกมาถึงการปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติก็ถ่ายทอดออกไปถึงข้อปฏิบัติตามความจริง ให้พระพุทธศาสนาเจริญยิ่งขึ้น เหมือนกันกับต้นไม้ต้นหนึ่ง มันมีราก โคน ลำต้น ใบ ใบทุกใบ กิ่งทุกกิ่ง ทั้งลำต้น อาศัยรากดูดกินอาหารส่งขึ้นไปหล่อเลี้ยง ต้นไม้ก็อาศัยรากเป็นเค้ามูลเอาอาหารไปหล่อเลี้ยง

เรานี้ก็เหมือนกัน ทั้งกายทั้งวาจานี้ หรืออายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เปรียบเหมือนกิ่ง ก้าน ลำต้น ใจเปรียบเป็นรากสำหรับดูดกินอาหาร แล้วก็แบ่งขึ้นสู่ลำต้นแบ่งไปหากิ่งหาใบ ให้เป็นดอกออกผล จิตของเรานี้ ถ้ามันตั้งอยู่ในสภาพใด เช่นว่ามันตั้งอยู่ในความถูกต้อง หรือว่าตั้งอยู่ในความเห็นผิด ก็แสดงความเห็นผิดไปถึงสุดขีดของมัน ความเห็นถูกก็แสดงออกไปถึงที่สุด คือทางกายและวาจาของเราเหมือนกัน

ฉะนั้น การบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจึงสำคัญมาก โดยตรงเข้าไปไม่มีอะไร มีแต่ข้อวัตรตรงไปตรงมา เช่น เราสมาทานศีลทุกวัน พระท่านก็บอกสิ่งที่ผิดทุกวัน พระให้พากันสมาทาน แต่ถ้าสมาทานเฉยๆ ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณาตามเหตุผลมันก็เป็นไปได้ยาก หาข้อประพฤติปฏิบัติไม่ได้ **การบำรุงพระพุทธศาสนานี้ก็บำรุงอย่างนั้น คือ ปฏิบัติบูชา คือการปฏิบัติให้มันเป็นศีลจริง ให้เป็นสมาธิจริง ให้เป็น**

ปัญญาจริง มันจึงจะรู้เรื่อง ถ้าไม่รู้โดยการปฏิบัติ ไม่รู้เรื่องพระพุทธศาสนา ถึงจะเรียนจบพระไตรปิฎก ก็ยังไม่รู้จัก

ในสมัยก่อนครั้งพุทธกาล มีสาวกองค์หนึ่งชื่อว่า ตุจโฉโปฏฐิละ ตุจโฉโปฏฐิละนี้มีปัญญามาก แตกฉานในคัมภีร์ แตกฉานในพระไตรปิฎก มีวัดสาขาตั้ง ๑๘ แห่ง เป็นครูเป็นอาจารย์ จนประชาชนศิษยานุศิษย์ทั้งหลายนับหน้าถือตาโดยทั่วถึง ถ้าใครได้ยินชื่อว่า ตุจโฉโปฏฐิละ ก็กลัวเกรง ไม่กล้าพูดไม่กล้าเถียงเมื่อท่านอธิบายธรรมะ กลัวอำนาจที่ท่านได้เรียนมากจนแตกฉานในพระไตรปิฎก ฉะนั้น ท่านตุจโฉโปฏฐิละจึงเป็นพระเถระผู้ยิ่งใหญ่ในครั้งพุทธกาลเพราะการเรียน

วันหนึ่ง ท่านไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ขณะท่านกำลังกราบลงสาธุการ พระพุทธองค์ตรัสว่า *"มาแล้วหรือ พระใบลานเปล่า"*

...ซึ้งในใจ แล้วก็เลยพูดกันไป พอท่านจบประโยคพอสมควรแล้วจะลาพระพุทธองค์กลับวัด... "กลับอาวาสแล้วหรือ *พระใบลานเปล่า*" พระพุทธองค์ตรัสแค่คำนั้น...มาก็ "มาแล้วหรือ *พระใบลานเปล่า*" จะกลับก็ *"กลับแล้วหรือ พระใบลานเปล่า"* ไม่ได้หน้าได้หลัง ท่านเทศน์อยู่เท่านั้น

ตุจโฉโปฏฐิละเป็นอาจารย์ใหญ่ก็คิดในใจว่า "เอ...ทำไมพระพุทธองค์จึงรับสั่งอย่างนั้น เป็นอะไรหนอ" ...คิดไปคิดมา คิดตามการศึกษาย้อนไปพิจารณาไปจนเห็นว่า

"เออ... มันจริงที่พระองค์ว่า *พระใบลานเปล่า*" คือพระเรียนเฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติ

เมื่อมาดูจิตใจของตนก็เหมือนกันกับฆราวาส ฆราวาสอยากได้อะไรก็อยากได้เหมือนเขา ฆราวาสยินดีอย่างไร เราก็ยินดีอย่างเขา ความเป็นสมณะไม่มี ไม่มีธรรมะอันซึ้งบังเกิดขึ้นในจิตใจที่จะมาข่มจิตของตนให้สงบระงับด้วยการอบรมทั้งหลายได้ จึงเกิดความสนใจอยากจะออกปฏิบัติ

แต่ว่าการออกปฏิบัตินั้นไม่มีทางที่จะไป ไปหาอาจารย์นั่น อาจารย์นี่ ล้วนแต่เป็นลูกศิษย์ของท่านทั้งหมด เขาก็เลยไม่รับ ธรรมดาคนเราเห็นครูบาอาจารย์ก็เคารพ

๔๑๒

เกรงกลัว ไม่กล้าพูด ก็เลยไม่กล้ารับให้ท่านมาปฏิบัติด้วย ไปสำนักผู้ใดก็ตาม ไม่กล้ารับ ท่านมีความรู้มาก มีปัญญามาก ใครๆ ก็ไม่กล้าตักเตือน ไม่กล้าสอน ถึงแม้ว่าท่านนั่งอยู่ที่นั้น จะเทศนาว่ากล่าวก็ยังเกรงกลัวอำนาจของท่าน

ท่านจึงไปหาสามเณรน้อยซึ่งเป็นอริยบุคคล ท่านตุจโฉโปฏฐิละก็ไปขอปฏิบัติกับเณรน้อย เณรบอกว่า "พระคุณเจ้าจะมาปฏิบัติกับผม ถ้าทำจริงก็มาได้ แต่ถ้าทำไม่จริงมาไม่ได้" ตุจโฉโปฏฐิละจึงมอบกายถวายชีวิต สามเณรให้ห่มผ้า เมื่อห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว เผอิญมีสระน้ำอยู่ใกล้ๆ ที่เป็นเลน เณรก็บอกว่า "เอ้า ให้วิ่งลงไปในหนองนี่ วิ่งลงไป ถ้ายังไม่บอกให้หยุด อย่าหยุดนะ ถ้ายังไม่บอกให้ขึ้น อย่าขึ้นนะ เอ้า...วิ่ง" ตุจโฉโปฏฐิละห่มผ้าดีๆ แล้วก็วิ่งลงไปในหนองต่ำลงๆๆ เณรน้อยไม่ได้บอกให้หยุด ท่านก็ลงไปจนตัวเปียกหมด เปื้อนตมและขี้เลนหมด สามเณรจึงบอก "เอาละ หยุดได้" ท่านจึงหยุด สามเณรบอกว่า "เอาละ ขึ้นมา" ท่านจึงขึ้นมา แสดงให้เห็นว่าท่านละทิฏฐิของท่านแล้ว จึงยอมรับ ถ้าไม่ยอมรับ จะไม่ยอมลงขี้ตมหรอกคนผู้ใหญ่ขนาดนั้น แต่ว่าท่านยอมไป สามเณรเห็นแล้วรู้อุปนิสัยแล้วว่าตุจโฉโปฏฐิละเอาจริง

เมื่อท่านขึ้นมาแล้ว สามเณรจึงสอนให้ โดยใช้วิธีกำหนดอารมณ์ จับอารมณ์ ให้รู้จักจิตของตน ให้รู้จักอารมณ์ของตน เณรก็ยกอุบายอันหนึ่งขึ้นมาว่า ให้ใช้วิธีที่บุรุษทั้งหลายจะจับเหี้ย เหี้ยตัวหนึ่งเข้าไปในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่หกรู ถ้าเหี้ยเข้าไปในที่นั้นจะทำอย่างไรเราจึงจะจับมันได้ จะต้องปิดไว้สักห้ารู เอาอะไรมาปิดมันไว้ให้เหลือแค่รูเดียวสำหรับให้เหี้ยออก นอกนั้นปิดไว้หมด แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั้น ครั้นเหี้ยวิ่งออกก็จับ อันนี้ฉันใด การกำหนดจิตก็ฉันนั้น ตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิดไว้ เหลือแต่จิตอันเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดมันไว้ คือสำรวมสังวร ให้กำหนดจิตอย่างเดียว

การภาวนาก็เหมือนกันกับบุรุษจับเหี้ย อย่างเราจะกำหนดลมหายใจให้มีสติ สติคือความระมัดระวังรู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ ผู้รู้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นอยู่ ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยการมีสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว

การที่ว่าระลึกได้ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่การที่เราไปศึกษาที่ไหนมาให้รู้จักแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมา จิตมันอยู่เฉยๆ มันก็มีความรู้สึกขึ้นมาอันนี้แหละเป็นความรู้สึก

สตินี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติอยู่คือความระลึกได้ว่า เราพูดอยู่ หรือเราทำอยู่ หรือเราไปเดินอยู่ หรือเรานั่งอยู่ จะไปจะมาก็รู้ นั่นเรียกว่า สติระลึกได้

สัมปชัญญะคือความรู้ตัวว่า บัดนี้เรากำลังเดินอยู่ เรานั่งอยู่ เรานอนอยู่ เรารับอารมณ์อะไรอยู่เดี๋ยวนี้ สองอย่างนี้ ทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวในการที่เราระลึกได้อยู่เสมอนั้น เราก็จะสามารถรู้ใจของเราว่า ในเวลานี้มันคิดอย่างไร เมื่อถูกอารมณ์ชนิดนั้นมา มันคิดอย่างไร อันนั้นเราจะรู้จัก

ผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้นคือตัวจิต อารมณ์คือสภาวะที่มันจรเข้ามา เช่น มีเสียง อย่างเสียงเขาไสกบอยู่นี่ มันเข้าทางหูแล้วจิตก็รับรู้ว่าเสียงกบนั่น ผู้ที่รับรู้อารมณ์ รับรู้เสียงกบนั้นเรียกว่าจิต

จิตที่รับรู้นี่เป็นจิตที่หยาบๆ เป็นจิตที่ปกติของจิต บางทีเรานั่งฟังเสียงกบอยู่รำคาญในความรู้สึกของผู้ที่รับรู้ เราจะต้องอบรมผู้ที่รับรู้นั้นให้มันรู้ตามเป็นจริงอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่าพุทโธ ถ้าหากว่าเราไม่รู้แจ้งตามเป็นจริง เราอาจจะรำคาญในเสียงคนหรือเสียงรถ หรือเสียงกบ มีแต่จิตเฉยๆ รับรู้ว่ารำคาญ รู้ตามสัญญา ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง

เราจะต้องให้มันรู้ในญาณทัศนะ คืออำนาจของจิตที่ละเอียด ให้รู้ว่าเสียงกบที่ดังอยู่นั้น ก็สักแต่ว่าเสียงเฉยๆ ถ้าหากว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น มันก็ไม่น่ารำคาญอะไร เสียงก็ดังของมันไป เราก็นั่งรับรู้ไป อันนั้นก็เรียกว่ารู้ถึงอารมณ์ขึ้นมา

นี่ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธ มีความรู้แจ้งในเสียงกบ เสียงกบนั้นไม่ได้มากวนใคร มันก็ดังอยู่ตามสภาวะ เสียงนี้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เรียกว่าเสียงเท่านั้น มันก็ทิ้งไป วางไป

๔๑๔

ถ้ารู้อย่างนี้ คือจิตรู้โดยสภาวะที่เรียกว่า **"พุทโธ"** คือความรู้แจ้งตลอดเบิกบาน รู้ตามความเป็นจริง เสียงก็ปล่อยไปตามเรื่องของเสียง ไม่ได้รบกวนใคร นอกจากเราจะไปยึดมั่นว่า "เออ...เรารำคาญ ไม่อยากจะได้ยินคนพูดอย่างนั้น ไม่อยากได้ยินเสียงอย่างนั้น" ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา นี่เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นมา

เหตุที่มีทุกข์ขึ้นมาก็เพราะอะไร ก็เพราะเราไม่รู้จักเรื่องตามความจริง ยังไม่ได้ภาวนาพุทโธ ยังไม่เบิกบานยังไม่ตื่น ยังไม่รู้จัก มีแต่เฉพาะจิตล้วนๆ ที่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ใช้การงานอะไรยังไม่ได้เต็มที่

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้ฝึกหัด ฝึกจิตนี้ให้มีกำลัง การทำจิตให้มีกำลังกับการทำกายให้มีกำลัง มีลักษณะอันเดียวกัน แต่มีวิธีการต่างกัน การฝึกกำลังกายเราย่อมเคลื่อนไหวอวัยวะ มีการนวดกาย เหยียดกาย เช่น วิ่งตอนเช้าตอนเย็น เป็นต้น นี่เรียกว่าออกกำลังกาย กายนั้นก็จะมีกำลังขึ้นมา จะคล่องแคล่วขึ้นมา เลือดลมจะมีกำลังวิ่งไปมาสะดวกตามเส้นประสาทต่างๆ ได้ กายจะมีกำลังดีกว่าเมื่อไม่ได้ฝึก

แต่การฝึกจิตให้มีกำลัง ไม่ใช่ให้มันวิ่งให้มันเคลื่อนไหวอย่างกับการออกกำลังกาย แต่คือทำจิตให้มันหยุด ทำจิตให้พักผ่อน เช่น เราทำสมาธิยกอันใดอันหนึ่งขึ้นมา เช่นว่า อานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกอันนี้เป็นรากฐานเป็นเป้าหมายในการเพ่งในการพิจารณา เราก็กำหนดลมหายใจ การกำหนดก็คือการรู้ตามลมนั่นเอง กำหนดลมเข้า แล้วกำหนดลมออก กำหนดให้รู้ระยะของลม ให้มีความรู้อยู่ในลม ตามรู้ลมเข้าออกสบาย แล้วพยายามปล่อยสิ่งทั้งหลายออก จิตของเราก็จะมีกำลังเพราะว่ามีอารมณ์เดียว ถ้าหากว่าเราปล่อยให้จิตคิดอย่างนั้นอย่างนี้สารพัด มีหลายอารมณ์ มันไม่รวมเป็นอารมณ์เดียว จิตเราก็จะหยุดไม่ได้

ที่ว่าจิตหยุดได้นั้น ก็คือมันหยุดในความรู้สึก ไม่คิดแล่นไปทั่ว เช่นว่า เรามีมีดเล่มหนึ่งที่เราลับไว้ดีแล้ว แล้วมัวแต่ฟันหินฟันอิฐฟันหญ้าไปทั่ว ถ้าเราฟันไม่เลือกอย่างนี้ มีดของเราก็จะหมดความคม เราจึงต้องฟันแต่สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตแล่นไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไร

จิตนั้นจะไม่มีกำลัง ไม่ได้พักผ่อน **ถ้าจิตไม่มีกำลัง ปัญญามันก็ไม่เกิด จิตไม่มีกำลัง คือจิตที่ไม่มีสมาธิเลย**

ถ้าจิตไม่ได้หยุด จะเห็นอารมณ์นั้นไม่ได้ชัดเจน ถ้าเรารู้จักว่าจิตนี้เป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ นี่คือหัวข้อแรกที่จะตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นมาได้ นี่คือตัวศาสนา เราบำรุงให้จิตนี้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของการปฏิบัติให้เป็นสมถะ ให้เป็นวิปัสสนา รวมกันเข้าเป็นสมถวิปัสสนา เป็นข้อปฏิบัติมาบำรุงจิตใจให้มีศีล มีธรรม ให้จิตได้หยุด ให้จิตได้เกิดปัญญา ให้รู้เท่าตามความเป็นจริงของมัน

ถ้าพูดตามความเป็นจริง อย่างที่ว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ กิริยาที่เราอยู่ กิริยาที่เรากิน กิริยาที่มันเป็นอยู่ทุกวันนี้ เราก็เหมือนกันกับเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้เรื่องอะไร ถ้าผู้ใหญ่มามองดูกิริยาของเด็ก การเล่นการกระโดดนั้นมันไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร จิตเราที่ไม่ได้ฝึกก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง จะพูดก็ไม่มีสติ การกระทำก็ไม่มีปัญญา เสื่อมไม่รู้จักว่ามันเสื่อม เสียก็ไม่รู้จักว่ามันเสีย ไม่รู้เรื่อง เล่นไปตามประสาเด็ก จิตเราที่ไม่รู้จักจะเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น จึงควรฝึกจิตของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่าฝึกจิตอันนี้อบรมจิตอันนี้ให้มาก ถึงแม้ว่าเราบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยปัจจัย ๔ ปัจจัยลาภทั้งหลายก็จริง ก็เป็นเพียงสิ่งที่ผิวเผิน เป็นแต่เศษเปลือกๆ เป็นแต่กระพี้ การบำรุงพระพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นก็คือการปฏิบัตินี่เอง ไม่มีอันอื่นไกลอะไร ที่เราฝึกอยู่นี่ ฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกจิต ของเรานี้เรียกว่าข้อประพฤติปฏิบัติ แล้วมันจะถ่ายทอดไปหลายๆ แห่ง ถ้าหากว่าคนเรามีความซื่อสัตย์ มีความสุจริต มีศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติในกาลอนาคตมันก็เจริญทั้งนั้นแหละ ไม่มีเรื่องอิจฉา ไม่มีเรื่องพยาบาท ศาสนาก็สอนให้เป็นอย่างนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น เหมือนกับพวกเราทั้งหลายสมาทานศีลกันนี่เอง ไม่ใช่โดยลักษณะที่ทำตามประเพณีรับศีลเฉยๆ สิ่งที่ท่านแนะนำสั่งสอนนั้น มันเป็นเรื่องจริง ถึงพูดเราก็พูดได้ ถึงเรียนเราก็เรียนได้ ถึงว่าเราก็ว่าได้ ยังเหลือแต่การปฏิบัติเท่านั้น เราจึงยังไม่รู้เรื่อง

ถ้าหากว่าการปฏิบัติคือปฏิบัติบูชานี้ไม่เกิดขึ้นเมื่อไร มันก็จะทำให้เราไม่เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดชีวิต หลายๆ ชีวิตก็ได้ หรือจะพูดง่ายๆ ว่า

จะไม่รู้เรื่องหลักพระพุทธศาสนานี้เลยก็ได้ คล้ายกับผลไม้ชนิดหนึ่งที่เขาเล่าว่ามันหวาน หรือเปรี้ยวหรือมัน เมื่อไม่ได้กินจะยังไม่เกิดประโยชน์โดยสมบูรณ์ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นพันธุ์ที่ดีก็ตามเถอะ เราไม่รู้เรื่องถ้าเราไม่รู้จักผลไม้ตามความเป็นจริง เรื่องพระพุทธ-ศาสนานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราขาดจากการภาวนา เราจะไม่รู้เรื่องทาน ไม่รู้เรื่องศีล ไม่รู้เรื่องภาวนา

ฉะนั้น **การปฏิบัตินี้จึงเป็นกุญแจ กุญแจภาวนา** แม่กุญแจนั้นจะเป็นอะไรก็ช่างมันเถอะ เราถือลูกกุญแจมันไว้ในมือเรา ถึงมันจะปิดแน่นเท่าไรก็ช่าง ถ้าเราเอาลูกกุญแจไปเปิดเมื่อไร ก็สำเร็จประโยชน์เมื่อนั้น ถ้าหากว่ากุญแจไม่มีลูก ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ของอยู่ภายในลังเราก็เอาไม่ได้ อันนี้เหมือนกันฉันนั้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้เรียนรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ความรู้มีอยู่สองอย่าง คนที่รู้จักธรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด แต่ท่านเอาความจริงมาพูด คนทางโลกก็เอาความจำมาพูดกัน และก็พูดในแง่ที่ว่ายกหูชูหางขึ้นไป เช่นว่าเราพรากกันมานานแล้ว ไปอยู่ต่างประเทศกันหรืออยู่ต่างจังหวัดกันมานาน อีกวันหนึ่งขึ้นรถก็บังเอิญพบกันเข้า "แหม ผมดีใจเหลือเกิน ผมนึกว่าจะไปเยี่ยมคุณอยู่เร็วๆ นี้" อันนี้ไม่ใช่ความเป็นจริง ไม่เคยนึกเลย แต่ไปปรุงขึ้นในเดี๋ยวนั้น คือพูดด้วยความดีใจในปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องโกหกขึ้นมา โกหกอย่างนั้นแหละแต่ไม่รู้ตัว ความจริงไม่ได้คิดว่าจะไปเยี่ยม ไม่เคยได้คิดสักที มันมีความรู้สึกเกิดขึ้นในเวลานั้น จึงพูดขึ้นในเวลานั้น นี่โกหกโดยไม่รู้ตัวเองอย่างนี้ก็มี นี่เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง คือไม่ได้เป็นความจริงในคำที่เราพูดในเวลานั้น แต่มันปรุงแต่งขึ้นให้ทำได้ นี่เป็นเรื่องโกหกอย่างละเอียด และคนเราชอบพูดกันอย่างนั้น ชอบว่าอย่างนั้น

ฉะนั้น เรื่องจิตใจนี้ พระตุจโฉโปฏฐิละก็ทำตามที่สามเณรว่า... หายใจเข้าหายใจออก พิจารณา มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้รอบคอบอยู่ จึงเห็นความโกหกของมัน โกหกเรื่องจิตใจของตัวเอง เห็นกิเลสทั้งหลายเมื่อมันออกมา เหมือนกับเหี้ยออกมาจากโพรง พอโผล่ขึ้นมาก็เห็นทันที จบเรื่องมันเลย เดี๋ยวมันก็เกิดปรุงขึ้นมา เดี๋ยวมันก็เกิดแต่งขึ้นมา เกิดปรุงโดยวิธีนั้น เกิดแต่งโดยวิธีอันนี้ ความคิดของเรานั้น

เป็นสังขตธรรม คือปัจจัยมันปรุงได้แต่งได้ ไม่ได้เป็นอสังขตธรรม คือสิ่งที่ปัจจัยปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ จิตที่อบรมดีแล้ว มีความรู้สึกดีแล้ว อารมณ์มันปรุงไม่ได้แต่งไม่ได้ ไม่ได้เชื่อใคร ตรัสรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่ารู้ตามอริยสัจ คือรู้ตามความเป็นจริง อารมณ์มันจะบิดพลิ้วว่า อันนั้นดี อันนั้นงาม อันนั้นอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่ามีพุทโธในใจก็โกหกไม่ได้ คือ **รู้จิตตามเป็นจริงของมันแล้ว อารมณ์จะปรุงแต่งไม่ได้ เห็นอารมณ์ก็เห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง อารมณ์นี้มันเป็นทุกข์ ผู้ไปยึดอารมณ์นั้นก็จะเป็นทุกข์ เพราะอารมณ์นั้นมันไม่เที่ยงอยู่แล้ว**

เพราะฉะนั้น จะไปอยู่ในทิศไหนก็ตาม ผู้รู้เป็นอย่างนั้น ตุจโฉโปฏฐิละ ก็มารู้อย่างนั้น ดูอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิต ดูเรื่องจิตมันเป็นไป โกหกหลายอย่าง ท่านก็รู้เรื่องของมัน จับตัวของมันได้ว่า “เออ... อันนี้ตัวโกหก มันเป็นตัวสำคัญนะ อันนี้มันพาให้เราดีใจจนเกิดพอดี พาให้เราเสียใจจนเกินพอดี ให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้ ทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งดีทั้งชั่วตลอดเวลาก็เพราะตัวนี้เอง” ตุจโฉโปฏฐิละรู้เรื่องของมันแล้ว ท่านก็จับตัวมันได้ เหมือนกันกับบุรุษจับตัวเหี้ยได้ คือจับตัวการมันได้

เรานี่ก็เหมือนกัน มีจิตตัวเดียวนี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญ ฉะนั้น ท่านจึงให้อบรมจิต จิตก็เรียกว่าจิต จะเอาอะไรมาอบรมมันอีกล่ะจิตนี้ **ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ แล้วเราก็รู้จักจิต ผู้รู้อันนั้นคือรู้เหนือกว่าจิตขึ้นไปอีก คือผู้รู้สภาวะของจิตนั้น จิตนี้ก็เป็นจิต ผู้ที่รู้ว่าจิตนี้สักแต่ว่าจิต นั่นแหละเรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้เหนือกว่าจิตของเราไปอีก จึงได้ตามรักษาจิตของตน จึงสอนจิตของตนให้รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูกได้**

ในที่สุดพูดตามธรรมชาติแล้ว มันก็สุดแต่จิตเท่านั้น มนุษย์เรามันสุดแต่จิตที่มันเพียงแต่แต่งไปแต่งมา ถ้ามันแต่งไปแต่งมา และไม่มีสิ่งที่รู้ยิ่งไปกว่านั้นอีก จิตของเราก็เป็นหมัน ฉะนั้น อาศัยจิตอันนี้เป็นผู้รับฟัง ท่านจึงเรียกว่าภาวนาพุทโธ คือความรู้แจ้ง รู้เบิกบานตลอด รู้ถึงที่สุด รู้เหนือกว่าจิตของเราอีก รู้เรื่องของจิตทุกอย่าง

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้อบรมคือการภาวนา เอาพุทโธนั้นไปบริกรรมให้มันรู้จิต ให้มันรู้เหนือกว่าจิต ให้เห็นแต่จิตนี้ จะคิดดีก็ตามคิดชั่วก็ตาม จนกว่าผู้รู้นั้นว่าจิตนี้

สักแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา นี้เรียกว่า **"จิตตานุปัสสนา"** ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว จิตเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตอันนั้นยังไม่เป็นของเราอีก ยังโกหกเราได้อีก

สรุปความได้ว่า จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตนี้ก็เรียกว่าจิต ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้น มันเหนือกว่าจิต เหนือกว่าอารมณ์ไปอีก มันเป็นของมันอย่างนั้นแล้วมันก็มีสิ่งที่มันซับซ้อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่า สติ .

สตินี้ก็มีทุกคน แมวมันก็มี เวลาที่มันตะครุบหนูกิน สุนัขมันก็มีสติเวลามันจะเห่าคนกัดคน อันนั้นก็เรียกว่าสติเหมือนกัน แต่ไม่ใช่สติโดยธรรมะ คนทุกคนก็มีสติเหมือนกัน

ก็เหมือนกันกับกาย ให้เราพิจารณากายของเรา "จะพิจารณาอะไรกายนี่ ใครจะไม่เห็นมัน เกสาก็เห็น โลมาก็เห็น นขาก็เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นหมดแล้ว จะให้มันรู้อะไรอีก" แน่ะ มันก็เป็นอย่างนี้คนเรา เห็นอยู่แต่ว่าไม่เห็น ถึงที่สุดของความเห็นไม่เห็นโดยพุทโธ ผู้รู้แล้วตื่นแล้ว เห็นตามธรรมชาติ คือเห็นกายเป็นกาย เห็นกายเฉยๆ ก็ยังไม่พอ ถ้าเห็นกายเฉยๆ มันเสียหาย ให้เห็นกายในกายเข้าไปอีกทีหนึ่ง มันจึงจะชัดเจนเข้าไป

ถ้าเห็นแต่กายส่วนเดียว มันก็หลงกาย ก็ยังรักสวยรักงาม ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นกามฉันทะ ยังติดอยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ผู้เห็นกายก้อนนี้คือตาเนื้อธรรมดา เห็นแต่รักคนนั้น เกลียดคนนี้ อันนั้นสวย อันนั้นไม่สวย

พระพุทธเจ้าสอนว่าอันนั้นยังไม่พอ ต้องรู้ด้วยตาของจิตอีกทีหนึ่ง ให้เห็นกายในกาย ถ้าเห็นกายในกาย มองเข้าไปในกายมันมีอะไรบ้าง อ้อ มันไม่น่าดูเลยนะ ของวันนี้ก็มี ของแต่เมื่อวานนี้ก็มีอยู่ในนั้น ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างนี้มันจะเห็นแจ้งเหนือขึ้นไปอีก พิจารณาให้เห็นด้วยตาจิต ด้วยปัญญาจักษุ เห็นด้วยปัญญา

ความเห็นมันต่างกันอย่างนั้น บางคนถ้าสอนให้พิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็ไม่รู้จะพิจารณาอะไร ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เห็นอยู่แล้ว แต่มันไม่เห็นนะ เห็นด้วย

ตาเท่านั้น ตาผีบ้านี่มันดูแต่สิ่งที่น่าดู สิ่งใดไม่น่าดู ก็ไม่ได้ดูสิ่งเหล่านั้น มันเลือกอย่างนั้นนะ คำว่า เห็นกายในกาย คือเห็นให้มันแจ้งกว่านั้น ดังนั้น ให้พิจารณากายแล้วพิจารณาเห็นกายในกาย มันก็เห็นชัดเข้าไปอีก มันละเอียดกว่ากันเท่านั้น

ตัวนี้เป็นตัวพิจารณาถอนความยึดมั่นในขันธ์ ๕ ได้ ถ้าถอนความยึดมั่นถือมั่นมันก็เหมือนกันกับถอนทุกข์ออกด้วย ก็เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าทุกข์เกิด มันจะเกิดในที่นี่ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ ไม่ใช่ว่าขันธ์ ๕ เป็นทุกข์นะ ตัวอุปาทานขันธ์ ๕ ยึดมั่นขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรานั่นแหละเป็นทุกข์ ถ้าเราเห็นเช่นนั้นตามความจริงคือการภาวนา มันก็จะคลายออกเหมือนเกลียว เหมือนน็อต หมุนทางซ้ายเรื่อยๆ มันก็ถอนออกมาเรื่อยๆ มันไม่แน่น มันไม่หนา มันไม่ตึง ไม่เหมือนเราหมุนเข้าทางขวา มันถอยมันวาง มันละ ไม่ตึงในความดี ในความชั่ว ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ สุข ทุกข์ นินทาประการใด

ถ้าเราไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็หมุนเข้าไปเรื่อยๆ หันเข้าไปบีบตัวเองเรื่อยๆ ก็เป็นทุกข์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเรารู้เรื่องเหล่านี้ มันก็เหมือนกับคลายเกลียวออกมาในทางธรรมะท่านเรียกว่า เกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วก็คลายความกำหนัดรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่น ถ้าหากว่าเราคลายความยึดมั่นถือมั่นมันแล้ว มันก็สบายล่ะ

ยกตัวอย่างเช่น ศีรษะของเรา ในเมืองไทยเรา หัวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญแท้ๆ แตะมันไม่ได้ จะไปจับหัวกันกลางทาง ก็ตีกันเลย คือมันยังไม่ยอม ถ้ายอมเหมือนนายพล นายพันทั้งหลายที่มาหาอาตมาให้เป่าศีรษะก็ไม่เป็นไร จับศีรษะได้สบาย เขากลับมีกำลังใจอีกด้วยซ้ำ แต่ว่าเขายอมเสียสละคราวหนึ่ง ถ้าเจอกันตามทาง ไปจับศีรษะอย่างนั้นตีกันเลย นี่มันเกิดทุกข์ตรงตัวนี้ มันยึดมั่นถือมั่นตัวนี้ อาตมาเคยไปในประเทศต่างๆ เขาจับหัวกันเลย ผู้หญิงก็ตาม ผู้ชายก็ตาม จับหัวกันเลย มันก็จริงของเขานะนี่ ถ้าไม่ยึดมั่นมากมันก็ผาสุกจริงๆ ถ้ามาในเมืองไทยนี้ จะจับหัวเขานี่ก็ไม่เป็นไร เราไม่ได้ถือมัน ถ้าจับหัวก็ถือกันจริงๆ ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด นี่คือความยึดความหมายมั่น ที่จริงทุกๆ ส่วนในร่างกายนี้มันก็เท่าๆ กัน แต่ส่วนที่เรายึดแท้ๆ นี่ คนเราก็ผูกพันไว้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น

อันนั้นแหละเป็นเหตุ ที่นั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ฉะนั้น เราดับเหตุเสียไม่ให้มันมีรากฐาน อย่าให้มันมีพื้นฐานที่ทุกข์จะเกิด เช่นว่า เราพิจารณาร่างกายของเรา มันก็เสมอกันทั้งนั้น ทางล่างกับทางหัว มันก็พอปานกัน ข้างๆ กับทางหัว มันก็พอปานกัน มันก็พอปานเก่าอยู่ ถ้าเราคิดให้ดีๆ เขามาตบหัวเรา มันก็พอปานเก่าอยู่ไม่เป็นไร นี่คือผู้ที่ละเหตุได้ มันมีเรื่องเท่านี้แหละมนุษย์เรานี้ มีความยึดมั่นรูปเดียวเท่านี้ อาศัยรูปเดียวเท่านี้ก็ฆ่ากันเลย มันก็เรื่องเท่านี้เอง ไม่มีเรื่องมาก พูดถึงส่วนบุคคลก็เป็นเรื่องเท่านี้ เรื่องครอบครัวก็เรื่องเท่านั้น เรื่องประเทศชาติก็ไม่มีอะไร มีเท่านี้ ไม่มีใครได้เลย รบกัน ฆ่ากัน เลยไม่มีใครได้อะไรสักคน ไม่รู้เป็นอะไร ฆ่ากันเฉยๆ

มีอำนาจ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มันเป็นโลกธรรม ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ สัตว์โลกจึงเป็นไปตามโลกธรรม มีนินทาหนึ่ง มีสุขหนึ่ง มีทุกข์หนึ่ง ท่านเรียกว่า **"โลกธรรม"** ธรรมเหล่านี้เป็นธรรมที่ชั่ว เป็นธรรมที่นำความทุกข์มาให้ ถ้าไม่ภาวนา ถ้าไม่พิจารณารู้เท่า มันก็เป็นทุกข์ ฆ่ากันก็ได้ ทำอะไรกันก็ได้ เรื่องลาภ เรื่องยศเรื่องอำนาจนี่ เพราะอะไร เพราะถ้าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้พิจารณา มันไม่สม่ำเสมอกัน เดี๋ยวเขาตั้งเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนันขึ้น เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นขึ้นเลย แต่ก่อนเคยมีผู้เฒ่าเล่าเรื่องเป็นผู้ใหญ่บ้านชั่วให้ฟัง พอเขาให้ยศเป็นผู้ใหญ่บ้าน ตั้งเป็นผู้ใหญ่บ้านขึ้นมา ก็หลงอำนาจตน เพื่อนเก่าก็เล่นด้วยไม่ได้เหมือนเก่าละ มาแล้วก็ว่า "อย่ามาใกล้กันนะ มันไม่เหมือนเก่าแล้วนะ"

มีลาภก็ดี มียศก็ดี มีสรรเสริญก็ดี มีสุข มีทุกข์ก็ดี พระพุทธองค์ก็ให้รู้มันเสีย ให้มันพอปานเก่าเท่านั้นแหละ เอาไว้เพื่อใช้ในการงาน แล้วก็วางไว้พอปานเก่า เป็นคนผู้เดียวกับผู้เก่า ถ้าไม่รู้เท่าลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา ก็ฆ่ากันเลย หลงอำนาจของตน หลงลูกหลาน หลงหมดทุกคน ถ้ารู้จักดีแล้วก็เห็นว่าเป็นพวกเดียวกันเถอะ เรื่องนี้เป็นเรื่องสมมุติแท้ๆ แต่มันเป็นกิเลสมาก ท่านเรียกว่าโลกธรรม สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรมนี้

มีคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ มันเกิดขึ้นมาทีหลัง เมื่อเกิดมาแรกๆ ก็มีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเฉยๆ ครั้นเอานาย "ก" เข้ามาใส่ นี่เป็นไปด้วยสมมุติ

ต่อมาก็มีเรื่องนายพลนายพันขึ้นมา ถ้าไม่รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นของจริง ก็เลยแบกไว้ แบกลาภไว้ แบกยศไว้ แบกชื่อ แบกเสียงไว้ มีอำนาจชี้นกให้เป็นนก ชี้หนูให้เป็นหนู หมดทุกอย่างก็ได้ เกิดอำนาจขึ้นมา เอาคนนั้นไปฆ่าเสีย เอาคนนี้ไปติดคุกเสีย อย่างนั้นแหละ จึงมีอำนาจขึ้นมาเพราะเกียรติ คำที่ว่าเกียรตินั้น ตรงนั้นแหละมันเป็นอุปาทาน พอมีเกียรติขึ้นมาเป็นต้น ก็สั่งเลย ผิดๆ ขัดๆ ก็ทำไปด้วยอำนาจของตน ทำไปตามอารมณ์ของตน ก็เลยไปตามความผิดอันนั้นเรื่อย มันจึงขาดจากธรรมะ

นี่เรื่องข้อปฏิบัติ ถ้ารู้แล้วก็ไม่ทำอย่างนั้น ความดีความชั่วมันมีแต่ไหนแต่ไรมา ลาภยศก็มีขึ้นมา ก็ให้มันมีแต่เฉพาะลาภนั้น เฉพาะยศนั้น อย่าให้มันมีมาถึงเรา เอามาใช้เฉยๆ ตามการงาน แล้วก็แล้วไป เราก็พอปานเก่า ถ้าเราได้ภาวนาเรื่องสิ่งเหล่านี้แล้ว ถึงมันจะได้อะไรขึ้นมาก็ดีก็ไม่มีหลง สบายอยู่เหมือนเก่า มีลักษณะคล้ายคลึงกันทั้งหมด ไม่มีอะไร เรื่องนี้พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้จึงจะรู้เรื่องมันตามเป็นจริง ถ้าเราได้อะไรขึ้นมาไม่มีอะไรจะปรุงได้แต่งได้ เขาตั้งให้เป็นกำนัน เป็นแต่ไม่เป็น เขาจะให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เขาให้เป็นอันนั้นอันนี้ ก็เป็นอยู่แต่ไม่เป็น เบื้องปลายเราจะเป็นอะไร มันก็ตายเหมือนเก่าเท่านั้นแหละ

เขาจะให้เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน มันก็ยังเหมือนเก่า จะว่าอย่างไร ถ้าเราคิดอย่างนั้นแล้วมันก็ดี แน่นหนาดี มันก็พอปานเก่าเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่าคนไม่หลง จะเอาอะไรมาให้ มันก็ยังเป็นอย่างนั้นแหละ มันสักแต่ว่าสังขาร ไม่มีอะไรจะมาปรุงจะมาแต่งจิตใจอันนี้ได้อีก ไม่มีอะไรจะมาย้อมมันได้อีก เครื่องย้อมใจให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ ไม่มี อันนี้แหละเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ให้ผู้ที่ถูกบำรุงก็ดี ผู้ที่ตั้งใจบำรุงก็ดี ให้คิดในแง่นี้ให้มาก ให้มีศีลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจของตน

นี่สรุปได้ว่า การบำรุงพระพุทธศาสนานี่ แน่นอนต้องบำรุงอย่างนี้ บำรุงให้อาหาร ให้การขบการฉัน ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยาบำบัดโรค ก็ถูกเหมือนกัน แต่มันถูกแต่กระพี้ของมัน ฉะนั้น ทายกทายิกาทั้งหลายที่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมบำเพ็ญกุศลนั้น อย่าลืมอันนี้ ไม้มันก็มีเปลือก มีกระพี้ มีแก่น สิ่งทั้ง ๓ นี้อาศัยซึ่งกันและกัน จะมีแก่นได้ก็เพราะเปลือก จะมีเปลือกได้ก็เพราะกระพี้ จะมีกระพี้ได้ก็เพราะแก่น มันรวมกัน

เหมือนกับศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือการตั้งกายวาจาให้เรียบร้อย สมาธิก็คือการตั้งใจมั่น ปัญญาคือการรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลาย ให้เรียนกันอย่างนี้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้ เป็นปฏิบัติบูชา จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง

ถ้าหากว่าเราไม่ได้เอาสิ่งทั้งหลายนี้มาปฏิบัติที่ใจ ที่มีลาภมากก็หลง มียศก็หลง จะมีอะไรก็หลงหมดทุกอย่าง มันเป็นเรื่องอย่างนั้น ถ้าหากว่าเราบำรุงแต่สิ่งทั้งหลายภายนอก เรื่องทะเลาะขัดแย้งกันไม่มีหยุด เรื่องผู้นั้นก่อกรรมกับคนนี้ก็ไม่หยุด เรื่องการแทงมีดกันยิงปืนกันก็ไม่มีหยุด ก่อนจะหยุดได้ ต้องพิจารณาเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ นินทา พิจารณาข้อประพฤติปฏิบัติให้เป็นศีลธรรม

ให้ระลึกว่าชาวโลกเรานี้ก็เป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเราก็เหมือนเขา เห็นเขาก็เหมือนเรา เขาสุข เราก็สุข เขาทุกข์ เราก็ทุกข์เหมือนกัน มันก็พอปานกัน พิจารณาอย่างนี้ก็จะเกิดความสบาย เกิดธรรมะขึ้นมา นี่เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนา ก็บำรุงศีล บำรุงสมาธิ บำรุงปัญญา ให้เกิดขึ้นสม่ำเสมอ จึงจะเป็นผู้ที่บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง อันนี้ให้เราไปคิดดู

โอกาสที่บรรยายธรรมะแก่ญาติโยมทั้งหลายก็สมควรแล้ว ท้ายที่สุดนี้ ก็ขอให้จงพากันตั้งอกตั้งใจนำข้อความเหล่านี้ไปพินิจพิจารณา ให้บำรุงด้วยการปฏิบัติอย่างแท้จริงทุกๆ คน ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขกันทุกๆ คนเถิด.

๓๖

น้ำไหลนิ่ง

เอ้า...ตั้งใจทุกคน อย่าทำจิตให้มันเพ่งไปที่คนโน้นคนนี้ ทำความรู้สึกคล้ายๆ กับเรานั่งอยู่บนภูเขา อยู่ในป่าแห่งหนึ่ง คนเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเราที่นั่งอยู่เฉพาะปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง มีแต่กายกับจิตเท่านั้น โดยตรงจะมีกายกับจิตสองอย่างเท่านั้น กายคือสิ่งทั้งหมดที่เรานั่งอยู่ในก้อนนี้เป็นกาย จิตก็คือสิ่งที่นึกคิดรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันนี้เรียกว่าจิต ท่านเรียกว่านาม นามหมายถึงสิ่งที่ไม่เป็นรูป ไม่มีรูป จะเป็นความนึกคิดอะไรก็ได้ หรือความรู้สึกทุกอย่าง เรียกว่าเป็นนาม เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม ตาเห็นรูปเรียกว่ารูป เกิดความรู้สึกเป็นนาม เรียกว่ารูปธรรมนามธรรม หรือเรียกว่ากายกับจิต

ที่เรานั่งอยู่ปัจจุบันนี้มีกายกับจิต ให้เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากนี้มันมุ่งหลายอย่าง ฉะนั้น ถ้าเราต้องการความสงบ ให้เรารู้รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านี้ก็พอ แต่จิตที่มีอยู่เดี๋ยวนี้เป็นจิตที่ยังไม่ได้ฝึก จิตนี้ยังสกปรก จิตนี้ยังไม่สะอาด ไม่ใช่จิตเดิม จำเป็นจะต้องฝึกหัดจิตอันนี้ ดังนั้น ท่านจึงให้สงบเป็นบางครั้ง

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ สมาธิหมายตรงเข้าไปว่าความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้

บางคนก็เข้าใจว่า "ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเงียบๆ" อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น

การทำสมาธิ คือทำให้รู้ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร คือ **อารมณ์ที่ถูกต้องนั่นแหละเรียกว่าอารมณ์อันเดียว** ธรรมดาคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเงียบเฉยๆ โดยมาก นักศึกษานักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า "ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี๋ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี๋ยวมันก็วิ่งไปนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ให้มันหยุด" ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้ บางคนก็มาฟ้อง "มันวิ่งไป ฉันก็ดึงมันมา ดึงมันมาอยู่ที่นี้ เดี๋ยวมันก็เดินไปที่นั้นอีก...ดึงมันมา" มันก็เลยนั่งดึงอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริง มันวิ่งแต่ความรู้สึกของเรา อย่างศาลาหลังหนึ่ง "แหม มันใหญ่เหลือเกิน" มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่ามันใหญ่ มันเป็นเพราะความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ศาลาหลังนี้มันไม่ใหญ่ แต่เรามาเห็น "แหม ศาลานี้มันใหญ่เหลือเกิน" ไม่ใช่ศาลามันใหญ่อย่างนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่ ความเป็นจริงศาลาแห่งนี้มันก็เท่านั้น มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นเราก็วิ่งไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

การภาวนาให้มันสงบ คำว่าสงบนั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้งห้าร้อยบาทหรือพันบาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี้ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าหน้า อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าหน้า ไม่เห็นเสียเลย โอ๊ย ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้น จะยืนจะเดินจะเหินไปมาก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปด้วย เพราะความรู้ผิด คิดผิด รู้ผิดเช่นนี้มันเป็นทุกข์ ทีนี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา "แหม มันเสียดายปากกา เพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย" มีความกังวลอยู่อย่างนี้ อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นว่า "อ๋อ เราไปอาบน้ำตรงนั้น จับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้"

แน่ะ พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ดีใจเสียแล้ว ไม่กังวลในปากกานั้น มันแน่ใจแล้ว เดินมาก็คลำดูในกระเป๋าหลังนี้ นี่อย่างนี้มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็ทุกข์เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้วมันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้จักว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นเสียอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลสหรอก เรานั่งทับมันไปให้มันสงบเฉยๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไปเพราะหินมันทับ อีกสามสี่ห้าวัน เรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลส นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้น การที่สงบนี้ เราจะต้องพิจารณา **สมาธิก็สงบแบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทิ้งมันไว้อย่างนั้น ทับมันไว้ ไม่ยกหินออก หญ้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า ปัญญา**

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริง มันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง แต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้ ลูกมะม่วงใบหนึ่งใบเล็กๆ เดี๋ยวมันก็โตขึ้นมาอีก แล้วมันก็สุก มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะ เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลังท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริง ศีล สมาธิ ปัญญา คือของอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้น มันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต ให้เริ่มจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันเป็นอะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆ นี้มันก็รู้ไม่ได้

จิตนี้มันคืออะไร จิตนี้ก็ไม่คืออะไร มันจะคืออะไรล่ะจิตนี้ เราสมมุติขึ้นมาว่าสิ่งที่มันรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกเป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละ ท่านหมายถึงว่าจิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป เราอย่าเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี้คือใครที่ชอบไม่ชอบนี่ มีไหม มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจไหม มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้ จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านี้ก็พอ และก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา จิตคืออะไร คือผู้ที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันพาเราสุข พาเราทุกข์ มันพาเราผิด มันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่ามันไม่มีตัว สมมุติว่าเป็นตัวเฉยๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ดีมีตัวไหม ชั่วมีตัวไหม สุขมีตัวไหม ทุกข์มีตัวไหม ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้ไหม มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้อยู่ มันก็สงบนะ บางคนรู้ก็ไม่เอา ให้มันสงบจนไม่มีอะไรเลยไม่รู้เรื่อง ถ้ามันขาดผู้รู้ตัวนี้ เราจะอาศัยอะไร ไม่มีสั้นมันก็ไม่มียาว ไม่มีผิดก็ไม่มีถูก

แต่เราทุกวันนี้เรียนกันไป ศึกษากันไป หาความผิด หาความถูก หาความดี หาความชั่ว ไอ้ความไม่ผิดไม่ถูกนั้นไม่รู้ จะหาแต่ว่ามันผิดหรือถูก "ฉันจะเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา" จะเอาไปทำไม เอาถูก ประเดี๋ยวมันก็ผิดอีกนั่นแหละ มันถูกเพื่อผิด เราก็แสวงหาความผิดความถูก ความไม่ผิดไม่ถูกไม่หา หรือแสวงเอาบุญก็แสวงไป รู้แต่บุญแต่บาป เรียนกันไป ตรงที่ว่าไม่มีบาปไม่มีบุญนั้นไม่ได้เรียนกัน ไม่รู้จัก เอาแต่เรื่องมันสั้นมันยาว เรื่องไม่สั้นไม่ยาวนั้นไม่ศึกษากัน เรียนแต่เรื่องดีชั่ว "ฉันจะปฏิบัติเอาดี ชั่วฉันจะไม่เอา" ไม่มีชั่ว มันก็ไม่มีดีเท่านั้นแหละ จะเอาไง

มีดเล่มนี้มันมีทั้งคม มันมีทั้งสัน มีทั้งด้าม มันมีทุกอย่าง เราจะยกมีดเล่มนี้ขึ้นมาจะเอาแค่คมมันขึ้นมาได้ไหม จะจับมีดเล่มนี้ขึ้นมาแต่สันมันได้ไหม เอาแต่ด้ามมันได้ไหม ด้ามมันก็ด้ามมีด สันมันก็สันมีด คมก็คมของมีด เมื่อเราจับมีดเล่มนี้ขึ้นมา ก็เอาด้ามมันขึ้นมา เอาสันมันขึ้นมา เอาคมมันขึ้นมาด้วย ไม่ใช่เอาแต่คมมันขึ้นมา

นี่เป็นตัวอย่าง อย่างนี้เราจะไปแยกเอาแต่สิ่งที่มันดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย เพราะเราหาสิ่งที่มันดี สิ่งที่ชั่วเราจะทิ้งมัน ไอ้สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่วเราไม่ได้ศึกษา มันอยู่ตรงนั้น ไม่งั้นมันก็ไม่จบซี เอาดี ชั่วก็ติดไปด้วย มันตามกันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเอาสุข ทุกข์ก็ตามเราไป มันติดต่อกันอยู่ ฉะนั้น พวกเราจึงศึกษาธรรมะกันว่า เอาแต่ดี ชั่วไม่เอา อันนี้เป็นธรรมะของเด็ก ธรรมะของเด็กมันเล่น ก็ได้อยู่แค่นี้ก็ได้ แต่ว่าเอาดีไป ชั่วมันก็ตามไปโน่น... ถึงปลายทาง มันก็รกไม่ค่อยจะดี

ดูกันง่ายๆ โยมมีลูกนะ จะให้เอาแต่รัก เกลียดไม่เอา นี่เรื่องของคนไม่รู้ทั้งสองอย่างนี้ เอารัก เกลียดมันก็วิ่งตามมา ฉะนั้น เราตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมะให้มีปัญญา เราไปเรียนดีเรียนชั่ว เรียนดีมันเป็นอย่างไร ชั่วก็เรียนให้มันละเอียดมากที่สุด จนรู้จักดีรู้จักชั่ว เมื่อรู้จักดีรู้จักชั่ว จะเอาอย่างไร เอาดีชั่วก็วิ่งตาม เรื่องสิ่งที่ว่าไม่ดีไม่ชั่วนั้น ไม่ได้เรียนกัน นี่ เรื่องที่จะต้องฉุดกันมาเรียน "ฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะเป็นอย่างนี้" แต่ *"ฉันจะไม่เป็นอะไร เพราะตัวฉันก็ไม่มี"* อย่างนี้ไม่เรียนกัน มันจะเอาดี พอได้ดี ได้ดีจนไม่รู้เรื่อง จะเมาดีซ้ำเสียอีก ดีเกินไปก็ไม่ดีอีกแหละ ชั่วอีก ก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

เรื่องการพักจิตให้มันสงบเพื่อรู้จักผู้ที่รับอารมณ์ในตัวตนว่ามันคืออะไร อย่างนั้น ท่านจึงให้ตามกำหนดจิตตามผู้รู้ ให้ฝึกจิตนี้ให้เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์แค่ไหน บริสุทธิ์จริงๆ ต้องเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปอีก บริสุทธิ์เหนือบริสุทธิ์ไปอีก หมด มันถึงจะหมดไป

ฉะนั้น ที่เราปฏิบัตินั่งสมาธินั้นสงบเพียงชั่วคราว เมื่อมันสงบแล้วมันก็มีเรื่อง ถ้ามีเรื่องก็มีผู้รู้เรื่อง รู้พิสูจน์ ไต่ถาม ติดต่อ วิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไปสงบเฉยๆ ไม่มีอะไรหรอก บางทีคนที่ยังขังตัวมาก เห็นว่าความสงบนั้นก็คือการปฏิบัติที่แน่นอน แต่สงบจริงๆ ไม่ใช่สงบทางจิต ไม่ใช่สงบอย่างนั้น "ฉันจะเอาสุข ทุกข์ฉันไม่เอา" อย่างนี้สงบแล้ว พอตามไป ตามไป เอาสุขอย่างเดียวก็ไม่สบายอีก แล้วมันติดตามกันมา ทำให้ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ในใจของเรานั่นแหละ สงบ ตรงนี้วิชานี้เราไม่ค่อยจะเรียนกัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

การฝึกจิตของเราให้ถูกทาง ให้แจ่มใสขึ้นมา ให้มันเกิดปัญญา อย่าไปเข้าใจว่านั่งให้มันเงียบเฉยๆ นั่นหินทับหญ้า บางคนก็เมา เข้าใจว่าสมาธิคือการนั่ง มันเป็นชื่อเฉยๆ ถ้ามันเป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ นั่งก็เป็นสมาธิ สมาธิกับการเดิน สมาธิกับการนั่ง กับยืน กับนอน มันเป็นการปฏิบัติ บางคนก็บ่นว่า "ฉันนั่งไม่ได้หรอก รำคาญ นั่งแล้วมันคิดไปถึงโน่นถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงช่อง ฉันทำไม่ได้หรอก บาปมาก ให้มันหมดกรรมเสียก่อน จึงจะมานั่งไหม"

เออ...ไป...ไปให้มันหมดกรรมลองดู...คิดไปอย่างนั้น ทำไมคิดอย่างนั้น นี่แหละ เรากำลังศึกษาอยู่ เรานั่งปุ๊บประเดี๋ยว เอ้า...ไปโน่นแล้ว ตามไปอีก กำหนดอีก เอ้า... ไปโน่นอีกแล้ว นี้แหละตัวศึกษา ไอ้พวกเรามันเกโรงเรียน ไม่อยากเรียนธรรมชาติ เหมือนนักเรียนมันเกโรงเรียน ไม่อยากจะไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเห็นมันสุข ไม่อยากเห็นมันทุกข์ ไม่อยากเห็นมันเปลี่ยนแปลง มันจะรู้อะไรไหม มันต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักมัน อ้อ จิตใจมันเป็นอย่างนี้นะ เดี๋ยวมันก็นึกถึงโน่น เดี๋ยวมันก็นึกถึงนี่ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ให้เรารู้มันเสียการนึกอย่างนั้น เราก็รู้ว่านึกดี นึกชั่ว นึกผิด นึกถูก ก็รู้มันซิว่าจิตมันเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องของมันแล้ว ถึงเรานั่งอยู่เฉยๆ คิดถึงโน่นถึงนี่ มันก็ยังเป็นสมาธิอยู่ ถ้าเรารู้ มันไม่รำคาญหรอก

ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าที่บ้านโยมมีลิงตัวหนึ่ง โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรอก เดี๋ยวมันจับโน่น เดี๋ยวมันจับนี่ สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน ลิงอาตมาก็อยู่ไม่นิ่งเหมือนกัน เดี๋ยวจับโน่นจับนี่ โยมไม่รำคาญใช่ไหม ทำไมไม่รำคาญล่ะ เพราะโยมเคยมีลิงมาแล้ว เคยรู้จักลิงมาแล้ว "อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้อยู่วัดหลวงพ่อ ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน"

โยมรู้จักลิงตัวเดียวเท่านั้น โยมจะไปกี่จังหวัด จะเห็นลิงกี่ตัว โยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม นี่คือคนรู้จักลิง ถ้ารู้จักลิงก็ไม่เป็นลิงซิเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิงเห็นลิง เราก็เป็นลิงใช่ไหม เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ ก็ ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญไอ้ลิงตัวนี้ นี่คือคนไม่รู้จักลิง คนรู้จักลิง เห็นอยู่บ้านก็ตัวเดียวกัน อยู่วัดถ้ำแสงเพชรก็เหมือนกัน อย่างนี้มันจะรำคาญอะไร เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้น นี่ก็พอสงบแล้ว ถ้ามันดิ้นมันก็ดิ้นแต่ลิง เราไม่เป็นลิง สงบแล้ว ถ้าลิงมันโดดหน้าโดดหลัง โยมก็สบายใจ ไม่รำคาญกับลิง เพราะอะไร เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่เป็นลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิง โยมก็รำคาญ โยมรำคาญโยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรารู้อารมณ์ซี เห็นอารมณ์บางทีมันชอบ บางทีมันไม่ชอบอย่างนี้ ก็ช่างมันเป็นไร มันเป็นเรื่องของมัน มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงน่ะแหละ ตัวไหนๆ ก็ลิงอันเดียวกัน เรารู้อารมณ์ บางทีชอบ บางทีไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสีย อารมณ์มันไม่แน่นอนหรอก มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ เราดูมันไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮึ... ก็เหมือนกับเรามาเห็นลิง ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็เหมือนกัน อย่างนี้มันก็สงบเท่านั้นแหละ

เกิดอารมณ์ขึ้นมา เรารู้จักอารมณ์ซิ เราวิ่งตามอารมณ์ทำไม อารมณ์มันเป็นของไม่แน่นอน เดี๋ยวมันเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็อยู่อย่างเก่า มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้โยม... ทุกวันนี้โยมก็อยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง บางทีลมมันออกแล้วลมมันเข้า มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ลองโยมสูดลมเข้าอย่างเดียวซิ ไม่ให้มันออก

ลองดูเอ้า อยู่ได้ไหม หรือให้มันออกอย่างเดียว อย่าให้มันเข้าอีก ถ้าไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ได้ไหม นี่ มันอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออก อย่างนี้ถึงจะเดินมาถึงวัดถ้ำแสงเพชรนี้ได้ ถ้าอั้นลมจากโน่นก็ตายแล้ว ป่านนี้ไม่ได้ถึงหรอก นี่แหละให้เข้าใจอย่างนี้ อารมณ์ก็เหมือนกัน มันต้องมี ถ้าไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มีผิดก็ไม่มีถูก ถูกก่อนมันถึงมองเห็นความผิด หรือผิดก่อนมันรู้จักถูก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นนักศึกษานักเรียนน่ะ ให้อารมณ์มันมากยิ่งดี อันนี้เราเห็นอารมณ์ไม่ชอบใจ ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะดูมัน นี่เรียกว่าเด็กมันเกโรงเรียน มันไม่อยากรับรู้ครูสอน นี่อารมณ์มันสอนเรา ไม่ใช่อื่นหรอก เมื่อเรารู้อารมณ์อย่างนี้ คือเราปฏิบัติธรรมะ สงบ อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้น เหมือนโยมเห็นลิง ลิงอยู่บ้านโยม โยมไม่รำคาญ มาเห็นลิงที่นี้ก็ไม่รำคาญเหมือนกัน เพราะโยมรู้เรื่องของลิงแล้วใช่ไหม สบาย...

นั่น...ปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ธรรมะเป็นอย่างนี้ ธรรมะไม่ใช่ว่าอยู่อื่นไกลนะ มันอยู่ติดๆ กับเรานี่แหละ ไม่ใช่เรื่องเทพบุตรเทพธิดาหรอก เรื่องของเรานี้เอง เรื่องของเราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เรื่องธรรมะคือเรื่องของเรา พิจารณาตัวเรานี้ บางทีมีความสุข บางทีมันมีความทุกข์ บางทีสบาย บางทีรำคาญ บางทีรักคนโน้น บางทีเกลียดคนนี้ นี้คือธรรมะ เห็นไหม

ให้รู้จักธรรมะ ต้องอ่านอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์นี้ถึงจะปล่อยอารมณ์ได้ เห็นว่าอารมณ์มันไม่แน่นอน แล้วอย่างนี้เราก็สบาย มันเกิดลุกวูบขึ้นว่า “ฮือ...อันนี้ไม่แน่หรอก” แต่ไปอีกอารมณ์เปลี่ยนขึ้นมาว่า “ฮือ...อันนี้ก็ไม่แน่” สบาย...เหมือนโยมเห็นลิง โยมก็สบาย ไม่ได้สงสัย **ถ้ารู้จักอารมณ์แล้ว นั่นแหละคือรู้จักธรรมะ** ปล่อยอารมณ์ เห็นอารมณ์ว่ามันไม่แน่นอนสักอย่าง โยมเคยดีใจไหม เคยเสียใจไหม “เคย” ตอบแทนก็ได้ แน่นอนไหม “ไม่แน่” มันไม่แน่อย่างนี้

อันที่ว่าไม่แน่นอน นี่แหละคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะคือสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ ใครเห็นสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ คนนั้นเห็นแน่นอนว่ามันเป็นอย่างนั้น

ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น มันเป็นของมันอย่างนั้น ธรรมะเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ

ถ้าโยมรู้จักอนิจจัง มันไม่แน่นอน โยมก็จะปล่อยวางเอง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น โยมว่า "อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ" ของมันแตกได้ โยมจะห้ามมันได้ไหม ไม่แตกเวลานี้ ต่อไปมันจะแตก เราไม่ทำแตก คนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตก ไก่มันจะทำแตก พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุเข้าไปว่าแก้วใบนี้แตกแล้ว แก้วที่ไม่แตกนี้ ท่านให้รู้มันแตกแล้ว จับทุกที ใส่น้ำดื่มน้ำเข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว เข้าใจไหม นี่คือความเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้ว ไม่ดีเมื่อไหร่มันก็จะแตกเมื่อนั่น ทำความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก "ผัวะ!" ...สบายเลย

ทำไมสบาย เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหม แต่ถ้าเป็นโยม... "แหม ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ" อีกวันหนึ่งสุนัขมาทำแก้วแตก "แน่ะ อือ เอาสุนัขตัวนี้ไปฆ่าทิ้งเสีย" เพราะสุนัขทำแก้วแตก เกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้แก้วแตก เพราะเราไปกั้นฝายไว้ไม่ให้น้ำไหลออกไป กั้นไว้อย่างเดียว ไม่มีทางระบายน้ำ ฝายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ใช่ไหม ต้องทำฝายแล้วทำระบายน้ำด้วย พอน้ำได้ระดับแค่นี้ ก็ระบายน้ำข้างๆ นี้ เมื่อมันเต็มที่ ก็ให้มันออกมาข้างนี้ใช่ไหม ต้องมีทางระบายอันนี้ ท่านเห็นอนิจจัง มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละ เป็นทางระบายของท่าน อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือปฏิบัติธรรมะ

ฉะนั้น อาตมาถือว่าการยืน เดิน นั่ง นอน อาตมาปฏิบัติไปเรื่อยๆ มีสติคุ้มครองอยู่เสมอเลย นี่คือสมาธิ สมาธิคือปัญญา พูดแล้วมันอันเดียวกัน มันเหมือนกัน แต่มันไปแยกกันโดยลักษณะเท่านั้น มันก็อันเดียวกัน ถ้าเราเห็นอนิจจัง แปลว่ามันไม่แน่ เราเห็นชัดเข้าไปว่ามันไม่แน่ นั่นละคือว่าเราเห็นว่ามันแน่ แน่อะไร แน่ว่ามันเป็นไปอย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่น เข้าใจไหม เท่านี้แหละรู้จักพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบธรรมะของท่านแล้ว เอาหลักนี้ไปพิจารณา

๔๓๒

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้า โยมไม่ทุกข์หรอก ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ ทุกข์เลย ทิ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ อาตมาว่าการปฏิบัติแค่นี้ก็พอ ทุกข์ไม่เกิดขึ้น ทุกข์เกิด มันก็ดับได้ง่ายๆ แล้วก็เป็นเหตุเดียวกับทุกข์ไม่เกิดต่อไป มันจบตรงนั้นแหละ ทุกข์ไม่เกิด

ทุกข์ไม่เกิดเพราะอะไร เพราะไประวังเหตุคือตัวสมุหัย เช่น แก้วมันจะแตกอยู่นี่ เมื่อมันแตก ทุกข์ขึ้นมาเลยใช่ไหม เรารู้ว่าอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่แหละตัวสมุทัย เมื่อมันแตกปุ๊บ ก็เป็นทุกข์ ก็ทำลายต้นเหตุทุกข์เสีย ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ดับมันก็ดับเพราะเหตุอันนี้ ถ้ามันจะทุกข์ก็เพราะแก้วใบนี้มันแตก แล้วเราโมโหขึ้นมาก็เป็นทุกข์ ถ้าเรารู้ก่อนว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้วทั้งที่มันยังไม่แตก สมุทัยมันก็ดับ ไม่มีถ้าไม่มีทุกข์ มันก็เป็นนิโรธ ดับทุกข์ เพราะดับเหตุแห่งทุกข์นั้น

เรื่องเท่านี้แหละโยม ไม่มากหรอก เรื่องเท่านี้ อย่าออกจากนี้ไป พยายามอยู่ตรงนี้ พิจารณาอยู่ตรงนี้ เริ่มจากจิตใจของเรานี้ พูดง่ายๆ ทุกๆ คนให้มีศีลห้าเป็นพื้น นี่ไม่ต้องไปเรียนพระไตรปิฎกหรอก โยม ดูศีลห้า พยายามสม่ำเสมอระวังไว้ ทีแรกมันพลาดไป...หยุด....กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก รู้แล้วกลับมาอย่างนี้ทุกครั้งทุกคราว สติมันถี่เข้าเหมือนน้ำในกาน้ำ เราปล่อยน้ำให้มันไหลลงเป็นหยดต๋อม...ต๋อม...ต๋อม...นี่สายน้ำมันขาด เราเร่งกาขึ้นให้มาก น้ำก็ไหล ต๋อมๆๆๆ ถี่ขึ้นเร่งเข้าไปอีก หายต๋อมเลยทีนี้ ไหลเป็นสายติดกันเลยเป็นสายน้ำ หยดแห่งน้ำไม่มีไปไหนล่ะ มันไม่ไปไหนหรอก มันกลายเป็นสายน้ำมันถี่จนเกินถี่ มันเลยติดกันเสียจนเป็นสายน้ำอย่างนี้

ธรรมะก็เรื่องเดียวอย่างนี้ เรื่องอุปมาให้ฟัง เพราะว่ามันไม่มีอะไร ธรรมะมันไม่เป็นกลมไม่เป็นเหลี่ยม มันไม่รู้จัก นอกจากจะเปรียบเทียบอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอันนี้ก็เข้าใจธรรมะ มันเป็นเสียอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะมันอยู่ห่างจากเรา มันอยู่กับเราเป็นเรื่องของเรานี่แหละ ลองดูซิ เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็พอใจบ้าง เดี๋ยวก็โกรธคนนั้น เดี๋ยวก็เกลียดคนนี้ ธรรมะทั้งนั้นแหละโยม

ให้ดูเจ้าของนี้ว่า อะไรมันพยายามจะให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ ทำแล้วมันทุกข์ นั่นแหละแก้ไขใหม่ แก้ไขใหม่ถ้ามันยังไม่เห็นชัด ถ้ามันเห็นชัดแล้วมันไม่มีทุกข์ เหตุมันดับอยู่แล้ว ฆ่าตัวสมุทัยแล้ว เหตุแห่งทุกข์ก็ไม่มี ถ้าทุกข์ยังเกิดอยู่ ถ้ายังไม่รู้ มันยังทนทุกข์อยู่ อันนั้นไม่ถูกหรอก ดูเอาง่ายๆ มันจะติดตรงไหน เมื่อไหร่ มันทุกข์เกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว เมื่อไหร่มันสุขจนเหิมใจเกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว มันจะมาจากไหนก็ช่างมันเถอะ รวมมันเลยทีเดียว นั่นแหละค้นหา

ถ้าเป็นเช่นนี้ โยมจะมีสติอยู่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไปมาสารพัดอย่าง ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าโยมรู้อยู่ โยมจะต้องรู้ผิดรู้ถูก โยมจะต้องรู้จักดีใจเสียใจทุกอย่าง เมื่อโยมรู้จัก ก็จะรู้วิธีแก้ไข แก้ไขมันโดยที่ว่ามันไม่มีทุกข์ ไม่ให้มันมีทุกข์

นี่การเรียนสมาธิ อาตมาให้เรียนแบบนี้ ถึงเวลานั่งก็นั่งไปพอสมควร ไม่ผิดเหมือนกัน ให้รู้เรื่อง แต่การทำสมาธิไม่ใช่นั่งอย่างเดียว ต้องปล่อย มันประสบอะไรต่างๆ แล้วถ่ายทอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณาให้มันรู้อะไรล่ะ พิจารณา “เออ อันนั้นมันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่” เป็นของไม่แน่ทั้งนั้นแหละโยม

“อันนี้มันสวย ฉันชอบเหลือเกิน” เออไม่แน่ “อันนี้ฉันไม่ชอบมันเลย” บอกมัน มันก็ไม่แน่เหมือนกัน ใช่ไหม ถูกเปี๊ยะเลย ไม่มีผิดหรอก แต่เอากะมันซิ “ฉันจะเอาอย่างนั้น มันแน่เหลือเกิน” ไปเสียแล้ว อย่า มันจะชอบขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ เราต้องคิดว่า มันไม่แน่

อาหารบางสิ่งบางอย่างทานไป “แหม อร่อยเหลือเกิน ฉันชอบมันเหลือเกิน” อย่างนี้ มันมีความรู้สึกในใจอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่า “อันนี้มันไม่แน่” อยากรู้จักว่า มันไม่แน่ไหม โยมชอบอาหารอะไรแน่เหลือเกิน เอ้า ให้มันกินทุกวันๆ ทุกวันนะ เดี๋ยวโยมจะบ่นว่า “อันนี้มันไม่อร่อยเสียแล้ว” ลองดูซิ ต่อไปอีก “ฉันชอบอันนั้นอีก” ไม่แน่อีกนี่ มันต้องการถ่ายทอด โยม เหมือนลมหายใจเข้าออก มันต้องหายใจเข้า หายใจออก มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้

นี่อยู่กับเราไม่ใช่อื่น ถ้าเราไม่สงสัยแล้ว นั่งก็สบาย ยืนก็สบาย ไม่ใช่ว่าสมาธิเป็นแต่การนั่ง บางคนก็นั่งจนง่วงเหงาหาวนอนอยู่อย่างนั้นแหละ จะตายเอง ไม่รู้จะไปทิศใต้ทิศเหนือแล้ว อย่าไปทำถึงขนาดนั้นซิ มันง่วงพอสมควรแล้วก็เดิน เปลี่ยนอิริยาบถมันซิ ให้มันมีปัญญา ถ้าง่วงเต็มทีก็ให้มันนอนเสีย แล้วรีบลุกทำเพียรอย่างนี้ อย่าปล่อยให้มันเมาซิ เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้น ให้มันมีเหตุผล ปัญญา ความรู้รอบรู้ไม่รอบไม่ได้ รู้ข้างเดียวไม่ได้ ต้องรู้อย่างนี้เป็นวงกลมอย่างนี้

ให้เรารู้ออกจากใจกับกายของเรานี้ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ว่ามันไม่แน่ทั้งกายและจิต ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน ว่ามันไม่แน่ เก็บไว้ในใจ "แหม รับประทานอาหารชิ้นนี้มันอร่อยเหลือเกินนะ" บอกว่า "มันไม่แน่" ชกมันก่อน มันชอบใจอันนี้ เราบอกว่าไม่แน่ ต้องชกมันก่อน แต่ว่าเขาชกเราทุกที ถ้าไม่ชอบก็ไม่ชอบ เป็นทุกข์ เขาก็ชกเรา ถ้าชอบฉัน ฉันก็ชอบเขา เขาชกเราอีก เราไม่ได้ชกเขาเลย ต้องเข้าใจอย่างนี้ เมื่อใดเราชอบอะไร ก็บอกในใจว่า "อันนี้มันไม่แน่" อะไรมันไม่ชอบในใจ เราบอกว่า "อันนี้มันไม่แน่" ทำไว้เถอะ เห็นธรรมะต้องเห็นแน่นอน ต้องเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โยมจะมีความโกรธได้ทุกกิริยาไหม เดินก็โกรธได้ นั่งก็โกรธได้ นอนก็โกรธได้ อยากก็อยากได้ทุกขณะ บางทีนอนอยู่มันก็อยาก เดินอยู่มีแต่อยาก นั่งอยู่มันก็อยาก เราจึงปฏิบัติผ่านมันไปถึงอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ไม่มีหน้าไม่มีหลัง ว่างั้นเถอะ เอากันอย่างนี้แหละ มันถึงรู้รอบอย่างนั้น จะไปนั่งให้มันสงบ ก็มีเรื่องวิ่งเข้ามา ยังไม่จบเรื่องนี้เรื่องนั้น ก็วิ่งเข้าอีก ถ้ามันวิ่งเข้ามา เออ...เราก็บอกว่า มันไม่แน่ ชกมันก่อนเลย เรื่องอะไรก็ช่าง พอมันวิ่งเข้ามา ต้องชกมันเรื่อยๆ ชกมันก่อนเลยทีเดียวด้วย "ไม่แน่" นี่แหละ

อันนี้รู้จักจุดสำคัญของมัน ถ้าโยมรู้จักว่า สิ่งทั้งหลายนี้มันไม่แน่ ความคิดของโยมที่อยู่ในใจมันค่อยคลี่คลายออก มันจะค่อยคลี่คลายออกเพราะเราจะเห็นว่ามันแน่อย่างนั้น อะไรที่เราเห็นว่าไม่แน่ เมื่อเห็นมันผ่านมามากๆ อะไรๆ ก็อย่างนั้นแหละ วันหลังก็พิจารณา... "เอ...อย่างนั้นแหละ"

โยมรู้จักน้ำที่มันไหลไหม เคยเห็นไหม น้ำนิ่ง โยมเคยเห็นไหม ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้ายๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม แน่ะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่งกับน้ำไหล น้ำไหลนิ่งโยมไม่เคยเห็น ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึงหรอกว่ามันเฉย มันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าดูใจของโยมมันจะคล้ายน้ำไหลแต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่ง ดูเหมือนไหล เลยเรียกว่าน้ำไหลนิ่ง มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้.

๓๗

โอวาทบางตอน

ท่านทั้งหลายได้นับถือพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานาน เคยได้ยินได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับธรรมในพระพุทธศาสนามาจากครูบาอาจารย์มาก็มาก ซึ่งบางท่านก็สอนอย่างพิสดารกว้างเกินไป จนไม่ทราบว่าจะกำหนดเอาไปปฏิบัติได้อย่างไร บางท่านก็สอนลัดเกินไป จนผู้ฟังยากที่จะเข้าใจเพราะว่ากันตามตำรา บางท่านก็สอนพอปานกลาง ไม่กว้างและไม่ลัด เหมาะที่จะนำไปปฏิบัติจนตัวเองได้รับประโยชน์จากธรรมนั้นๆ พอสมควร

อาตมาจึงใคร่อยากจะเสนอข้อคิดและการปฏิบัติ ซึ่งเคยดำเนินมาและได้แนะนำศิษย์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำให้ท่านทั้งหลายได้ทราบ บางทีอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอยู่บ้างก็เป็นได้

ผู้จะเข้าถึงพุทธธรรม

ผู้ที่จะเข้าถึงพุทธธรรมนั้น เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์สุจริตอยู่เป็นประจำ และเข้าใจความหมายของคำว่าพุทธธรรมต่อไปว่า

ก. พุทธะ หมายถึง ท่านผู้รู้ตามเป็นจริง จนมีความสะอาด สงบ สว่างในใจ

ข. ธรรม หมายถึง ตัวความสะอาด สงบ สว่าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรม ก็คือคนเข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญา นี่เอง

การเดินเข้าถึงพุทธธรรม

ตามธรรมดา การที่บุคคลจะไปถึงบ้านถึงเรือนได้นั้น มิใช่บุคคลที่มัวนอนคิดเอา เขาเองจะต้องลงมือเดินทางด้วยตนเองและเดินทางให้ถูกทางด้วย จึงจะมีความสะดวกและถึงที่หมายได้ หากเดินผิดทาง เขาจะได้รับอุปสรรค เช่น พบขวากหนามเป็นต้น และยังไกลที่หมายออกไปทุกที หรือบางทีอาจจะได้รับอันตรายระหว่างทาง ไม่มีวันที่จะเข้าถึงบ้านได้ เมื่อเดินไปถึงบ้านแล้วจะต้องขึ้นอยู่อาศัยพักผ่อนหลับนอนเป็นที่สบายทั้งกายและใจ จึงจะเรียกว่าคนถึงบ้านได้โดยสมบูรณ์

ถ้าหากเป็นแต่เพียงเดินเฉียดบ้าน หรือผ่านบ้านไปเฉยๆ คนเดินทางผู้นั้นจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยจากการเดินทางของเขา ข้อนี้ฉันใด การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรมก็เหมือนกัน ทุกๆ คนจะต้องออกเดินทางด้วยตนเอง ไม่มีการเดินแทนกัน และต้องเดินไปตามทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงซึ่งที่หมายได้รับความสะอาด สงบ สว่าง นับว่าเป็นประโยชน์เหลือหลายแก่ผู้เดินทางเอง แต่ถ้าหากผู้ใดมัวแต่อ่านตำรา กางแผนที่ออกดูอยู่ตั้งร้อยปีร้อยชาติ ผู้นั้นไม่สามารถไปถึงที่หมายได้เลย เขาจะเสียเวลาไปเปล่าๆ ปล่อยประโยชน์ที่ตนจะได้รับให้ผ่านเลยไป ครูบาอาจารย์เป็นผู้บอกให้เท่านั้น เราทั้งหลายได้ฟังและจะเดินหรือไม่เดิน และจะได้รับผลมากน้อยเพียงใดนั้น มันเป็นเรื่องเฉพาะตน

อีกอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนหมอยายื่นขวดยาให้คนไข้ ข้างนอกขวดเขาเขียนบอกสรรพคุณของยาไว้ว่าแก้โรคชนิดนั้นๆ ส่วนตัวยาแก้โรคนั้นอยู่ข้างในขวด ที่คนไข้มัวอ่านสรรพคุณของยาที่ติดไว้ข้างนอกขวด อ่านไปตั้งร้อยครั้งพันครั้ง คนไข้ผู้นั้นจะต้องตายเปล่าโดยไม่ได้รับประโยชน์จากตัวยานั้นเลย และเขาจะมาร้องตีโพยตีพายว่าหมอไม่ดี ยาไม่มีสรรพคุณ แก้โรคอะไรก็ไม่ได้ เขาจึงเห็นว่ายาที่หมอให้ไว้ไม่มีประโยชน์อะไร ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่เคยเปิดจุกขวดรินยาออกกินเลย เพราะมัวแต่ไปติดใจอ่านฉลากยาซึ่งติดอยู่ข้างขวดเสียจนเพลิน แต่ถ้าหากเขาเชื่อหมอ จะอ่านฉลากครั้งเดียวหรือไม่อ่านก็ได้ แต่ลงมือกินยาตามคำสั่งของหมอ ถ้าคนไข้เป็นน้อย เขาก็หายจากโรค แต่ถ้าหากเป็นมาก อาการของโรคก็จะทุเลาลง และถ้าหากกินบ่อยๆ โรคก็จะหายไปเอง

ที่ต้องกินยามากและบ่อยครั้ง ก็เพราะโรคเรามันมาก เรื่องนี้เป็นธรรมดาเหลือเกิน ดังนั้น ท่านผู้อ่านจงใช้สติปัญญาพิจารณาให้ละเอียดจริงๆ จึงจะเข้าใจดี

พวกแพทย์พวกหมอเขาปรุงยาปราบโรคทางกาย จะเรียกว่า *สรีรโอสถ* ก็ได้ ส่วนธรรมของพระพุทธเจ้านั้นใช้ปราบโรคทางใจ เรียกว่า *ธรรมโอสถ* ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเป็นแพทย์ผู้ปราบโรคทางใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก โรคทางใจเป็นได้ไวและเป็นได้ทุกคนไม่เว้นเลย เมื่อท่านรู้ว่าท่านเป็นไข้ใจ จะไม่ใช้ธรรมโอสถรักษาบ้างดอกหรือ

พิจารณาดูเถิด **การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม มิใช่เดินด้วยกาย แต่ต้องเดินด้วยใจจึงจะเข้าถึงได้** ได้แบ่งผู้เดินทางออกเป็น ๓ ชั้น คือ

ก. ชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้รู้จักปฏิญาณตนเองเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอาศัย ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยดี ละทิ้งประเพณีที่งมงายและเชื่อมงคลตื่นข่าว จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาเหตุผลเสียก่อน คนพวกนี้เรียกว่า *สาธุชน*

ข. ชั้นกลาง หมายถึง ผู้ปฏิบัติจนเชื่อต่อพระรัตนตรัยอย่างแน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลาย รู้เท่าทันสังขาร พยายามสละความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง มีจิตเข้าถึงธรรมสูงขึ้นเป็นขั้นๆ ท่านเหล่านี้เรียกว่า *พระอริยบุคคล* คือ *พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี*

ค. ชั้นสูง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจนกาย วาจา ใจ เป็นพุทธะ เป็นผู้พ้นจากโลก อยู่เหนือโลก หมดความยึดถืออย่างสิ้นเชิง เรียกว่า *พระอรหันต์* ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด

การทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

ศีลนั้น คือระเบียบควบคุมรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ว่าโดยประเภท มีทั้งของชาวบ้านและของนักบวช แต่เมื่อกล่าวโดยรวบยอดแล้วมีอย่างเดียว คือเจตนา ในเมื่อเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกที่ควร เป็นศีลอย่างดีอยู่แล้ว ตามธรรมดาเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรก

ย่อมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากเรารู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ดังนั้น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์เพราะกายวาจาสกปรก ก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมอง ขัดต่อการปฏิบัติธรรม และเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกมาดีหรือไม่เท่านั้น เพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ ฉะนั้น เราจึงต้องมีการฝึกจิตใจต่อไป

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่นและมีความสงบ เพราะตามปกติจิตนี้เป็นธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ชอบไหลไปตามอารมณ์ต่ำๆ เหมือนน้ำชอบไหลสู่ที่ลุ่มเสมอ พวกเกษตรกรเขารู้จักกั้นน้ำไว้ทำประโยชน์ในการเพาะปลูกต่างๆ มนุษย์เรามีความฉลาดรู้จักเก็บรักษาน้ำ เช่น กั้นฝาย ทำทำนบทำชลประทาน เหล่านี้ก็ล้วนแต่กั้นน้ำไว้ทำประโยชน์ทั้งนั้น พลังงานไฟฟ้าที่ให้ความสว่างและใช้ทำประโยชน์อื่นๆ ก็ยังอาศัยน้ำที่คนเรารู้จักกั้นไว้นี่เอง ไม่ปล่อยให้มันไหลลงที่ลุ่มเสียหมด ดังนั้น จิตใจที่มีการกั้นการฝึกที่ดีอยู่ ก็ให้ประโยชน์อย่างมหาศาลเช่นกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า *"จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้ การฝึกจิตให้ดีย่อมสำเร็จประโยชน์"* ดังนี้เป็นต้น

เราสังเกตดูแต่สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก่อนที่เราจะเอามาใช้งานต้องฝึกเสียก่อน เมื่อฝึกดีแล้วเราจึงได้อาศัยแรงงานมันทำประโยชน์นานาประการ

ท่านทั้งหลายก็ทราบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณค่ามากมายกว่ากันหลายเท่าดูแต่พระพุทธองค์และพระอริยสาวก ได้เปลี่ยนภาวะจากปุถุชนมาเป็นพระอริยบุคคลจนเป็นที่กราบไหว้ของคนทั่วไป และท่านยังได้ทำประโยชน์อย่างกว้างขวางเหลือประมาณที่เราๆ จะกำหนด ก็เพราะพระองค์และสาวกได้ผ่านการฝึกจิตมาด้วยดีแล้วทั้งนั้น

จิตที่เราฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง ยังเป็นทางให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่เป็นคนหุนหันพลันแล่น ทำให้ตนเองมีเหตุผล และได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ

การฝึกจิตมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมที่สุดใช้ได้กับบุคคลทั่วไป วิธีนั้นเรียกว่า **อานาปานสติภาวนา คือ มีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและหายใจออก** ที่สำนักนี้ให้กำหนดลมที่ปลายจมูกโดยภาวนาว่า *พุทโธ* ในเวลาเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ก็ภาวนาบทนี้ จะใช้บทอื่นหรือจะกำหนดเพียงการเข้าออกของลมก็ได้ แล้วแต่สะดวก ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าพยายามกำหนดลมเข้าออกให้ทันเท่านั้น การเจริญภาวนาบทนี้จะต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จึงจะได้ผล ไม่ใช่ว่าทำครั้งหนึ่งแล้วหยุดไปตั้งอาทิตย์สองอาทิตย์ หรือตั้งเดือนจึงทำอีก อย่างนี้ไม่ได้ผล พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า *ภาวิตา พหุลีกตา* อบรมกระทำให้มาก คือ ทำบ่อยๆ ติดต่อกันไป

การฝึกจิตใหม่ๆ เพื่อให้ได้ผล ควรเลือกหาที่สงบ ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนหลังบ้านหรือต้นไม้ที่มีร่มเงาดีๆ แต่ถ้าเป็นนักบวชควรแสวงหาเรือนว่าง (กระท่อม) โคนไม้ ป่า ป่าช้า ถ้ำ ตามภูเขา เป็นที่บำเพ็ญเหมาะที่สุด เราจะอยู่ที่ใดก็ตาม ใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว แม้จิตใจจะคิดไปเรื่องอื่น ก็พยามยามดึงกลับมา ทิ้งเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด โดยไม่พยามยามคิดถึงมัน รู้ให้ทันกับความคิดนั้นๆ เมื่อทำเข้าบ่อยๆ จิตจะสงบลงเรื่อยๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้ว ถอยจิตนั้นมาพิจารณาร่างกาย ร่างกายคือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์หาตัวตนไม่ได้ มีแต่ธรรมชาติไหลไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ความยึดมั่นต่างๆ จะน้อยลงๆ เพราะเรารู้เท่าทันมัน เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาเกิด

เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ให้รู้แจ้งแน่ชัดว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขารก็เกิด เป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงใหล เมื่อเราได้อะไรมาก็มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไป ก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกขเวทนาเพราะรู้เท่าทัน เมื่อประสบความเจ็บไข้หรือได้รับทุกข์อื่นๆ ก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว เรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็น

อย่างดี สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเกิดปัญญารู้ทันตามความเป็นจริง ที่จะเกิดปัญญา เพราะมีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ไม่อาจแยกออกจากกันไปได้

สรุปได้ความดังนี้ อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็น *ศีล* การกำหนดลมหายใจได้และติดต่อกันไปจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่า *สมาธิ* การพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจ ว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มิใช่ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่า *ปัญญา* การทำอานาปานสติภาวนาจึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้ครบ ก็ชื่อว่าได้เดินทางตามมรรคมีองค์แปด ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอก ประเสริฐกว่าทางทั้งหมด เพราะจะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อเราทำตามที่กล่าวมานี้ ชื่อว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้องที่สุด

ผลจากการปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ย่อมมีผลปรากฏตามระดับจิตของผู้ปฏิบัตินั้นๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๓ พวก ดังต่อไปนี้

ก. สำหรับสามัญชนผู้ปฏิบัติตาม ย่อมทำให้เกิดความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย ถือเอาเป็นที่พึ่งได้ ทั้งเชื่อตามผลกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะทำให้ผู้นั้นมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนได้กินขนมที่มีรสหวาน

ข. สำหรับพระอริยบุคคลชั้นต่ำ ย่อมมีความเชื่อในคุณพระรัตนตรัยแน่นแฟ้น ไม่เสื่อมคลาย เป็นผู้มีจิตใจผ่องใส ดิ่งสู่นิพพาน เปรียบเหมือนคนได้กินของหวาน ซึ่งมีทั้งรสหวานและมัน

ค. สำหรับท่านผู้ได้บรรลุอรหัตตผล ย่อมมีความหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ทั้งปวง เพราะเป็นพุทธะแล้ว พ้นจากโลก อยู่จบพรหมจรรย์ เปรียบเหมือนได้กินของหวานที่มีทั้งรสหวาน มัน และหอม

เราท่านทั้งหลายได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เป็นการยากแท้ที่สัตว์หลายล้านตัวไม่มีโอกาสอย่างเรา จงอย่าประมาท รีบสร้างบารมีให้แก่ตนด้วยการทำดี ทั้งชั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูง อย่าปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าปราศจากประโยชน์เลย

ฉะนั้น ควรจะทำตนให้เข้าถึงพุทธธรรมเสียแต่วันนี้ ขอฝากภาษิตว่า *"เที่ยงทางเวิ้งเหิงนานมันสิค่ำ เมานำต่าบักหว้ามันสิช้าค่ำทาง"*

๓๘

ทำใจให้เป็นบุญ

โอกาสที่พวกเราจะได้มารวมกันแต่ละครั้งนี้ก็ลำบากนะ นับว่าเป็นมงคลอันหนึ่งที่ได้มาถวายสังฆทานและได้มาฟังธรรมที่วัดหนองป่าพง เมื่อคืนคงได้ฟังหลายกัณฑ์ละมังนี่ อาตมาได้ขอโอกาสแก่พระสงฆ์ทั้งหลายและญาติโยมแล้ว ให้พระสงฆ์ทำธุระแทน กำลังมันน้อย ทุกวันนี้ลมมันน้อย เสียงมันก็น้อย ทำไมมันจึงน้อย มันจะหมดน่ะแหละ น้อยๆ ลง เดี๋ยวก็หมดแหละ มาที่นี่นับเป็นโชคดีที่ยังเห็นตัวเห็นตนอยู่นะ ถ้านานๆ ไป มันจะไม่ได้เห็นแล้ว จะเห็นก็แต่วัดเท่านั้นแหละ ต่อจากนี้ให้ตั้งใจฟังธรรม

ระยะเวลานี้พวกเราแสวงบุญกันมาก มีคนแสวงบุญกันมากทุกแห่ง ที่ไหนที่ไหนก็มาผ่านวัดป่าพง ที่จะไปก็ผ่านที่นี้ ที่ไม่ผ่านกลับมาก็ต้องผ่าน ทอดผ้าป่าทอดกฐินทุกครั้ง ถ้าขาไปไม่พบ ขากลับก็ต้องมาผ่าน ก็คือต้องผ่านทั้งนั้น วัดป่าพงจึงเป็นเมืองผ่าน ผ่านไปชั่วคราว ผ่านไปผ่านมา บางคนที่มีธุระรีบร้อนก็ไม่ได้พบกัน ไม่ได้พูดกัน พวกเราโดยมากก็มาแสวงหาบุญกัน แต่ว่าไม่เคยเห็นญาติโยมที่แสวงหาการละบาป มีแต่แสวงบุญเรื่อยไป ไม่รู้จะเอาบุญไปไว้ตรงไหนก็ไม่รู้

บรรยายแก่ชมรมพุทธศาสตร์ เอสโซ่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๔

ผ้าสกปรกไม่ฟอก แต่อยากจะรับน้ำย้อมนะ นี่มันเป็นอย่างนั้น คำสอนของพระท่านพูดไปโดยตรงง่ายๆ แต่มันยากกับคนที่จะต้องปฏิบัติ ยากเพราะคนไม่รู้ เพราะคนรู้ไม่ถึง มันจึงยาก ถ้าคนรู้ถึงแล้ว มันก็ง่ายขึ้นนะ อาตมาเคยสอนว่าเหมือนกันกะรูมีรูอันหนึ่ง ถ้าเราเอามือล้วงเข้าไปไม่ถึง ก็นึกว่ารูนี้มันลึก ทุกคนตั้งร้อยคนพันคน นึกว่ารูมันลึก ก็เลยไปโทษรูว่ามันลึกเพราะล้วงไปไม่ถึง คนที่จะว่าแขนเราสั้นไม่ค่อยมี ร้อยก็ทั้งร้อยว่ารูมันลึกทั้งนั้น คนที่จะว่าไม่ใช่ แขนเรามันสั้น ไม่ค่อยมี

คนแสวงหาบุญเรื่อยๆ ไป วันหลังต้องมาแสวงหาการละบาปกันเถอะ ไม่ค่อยจะมี นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ คำสอนของพระท่านบอกไว้สั้นๆ แต่คนเรามันผ่านไปๆ ฉะนั้น วัดป่าพงมันจึงเป็นเมืองผ่าน ธรรมะก็จึงเป็นเมืองผ่านของคน

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง
กุสะลัสสูปะสัมปะทา
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง
เอตัง พุทธานะสาสะนัง[๑]

สัพพะปาปัสสะ อะกะระนัง การไม่กระทำบาปทั้งปวง นั่นน่ะ *เอตัง พุทธานะ-สาสะนัง* อันนี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา แต่เราข้ามไปโน้น เราไม่เอาอย่างนี้ การละบาปทั้งปวงน้อยใหญ่ ทางกายวาจาใจน่ะเป็นเลิศ ประเสริฐแล้ว *เอตัง พุทธานะสานะนัง* อันนี้เป็นคำสอนของพระ อันนี้เป็นตัวศาสนา อันนี้เป็นคำสั่งสอนที่แท้จริง

ธรรมดาของเรานะ เวลาจะย้อมผ้า ก็จะต้องทำผ้าของเราให้สะอาดเสียก่อน อันนี้ไม่อย่างนั้นสิ เราไปเที่ยวตลาด เห็นสีมันสวยๆ ก็นึกว่าสีนั้นสวยดี เราจะย้อมผ้าล่ะ

---

[๑] คาถาโอวาทปาฏิโมกข์คาถาแรก เป็นหลักคำสอนสำคัญหรือคำสอนอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนามีทั้งหมด ๓ คาถากึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ที่ไปประชุมโดยมิได้นัดหมาย ณ เวฬุวนาราม คืนวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เรียกกันว่า วันมาฆบูชา [อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ ที่คำว่า โอวาทปาฏิโมกข์]

ไม่ดูผ้าของเรา จับสีขึ้นมา เห็นสีสวยๆ ก็จะเอามาย้อมผ้าอย่างนั้นแหละ เอามาถึงก็เอามาย้อมเลย ผ้าของเรายังไม่ได้ฟอก ไม่สะอาด มันก็ยิ่งขี้เหร่ไปกว่าเก่าเสียแล้ว เราคิดดูซิ กลับไปนี่ เอาผ้าเช็ดเท้าไปย้อม ไม่ต้องซักล่ะนะ จะดีไหมน่ะ

ดูซิ นี่ละ พระพุทธเจ้าท่านสอนกันอย่างนี้ เราข้ามกันไปหมด พากันทำบุญ แต่ว่าไม่พากันละบาป ก็เท่ากับว่ารูมันลึก ใครๆ ก็ว่ามันลึก ตั้งร้อยตั้งพันก็ว่ารูมันลึก คนจะว่าแขนมันสั้นนะไม่ค่อยจะมี มันต้องกลับ ธรรมะต้องถอยหลังกลับมาอย่างนี้ถึงจะมองเห็นธรรมะ มันต้องมุ่งหน้ากันไปอย่างนี้

บางทีก็พากันไปแสวงหาบุญกัน ไปรสบัสคันใหญ่ๆ สองคันสามคันพากันไป ไปกันบางทีทะเลาะกันเสียบนรถก็มี บางทีกินเหล้าเมากันบนรถก็มี ถามว่าไปทำไม ไปแสวงบุญกัน ไปเอาบุญ แต่ไม่ละบาป ก็ไม่เจอบุญกันสักที มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ อันนี้มันอยู่อย่างนี้ มันจะสะดุดเท้าเราใช่ไหม

ให้มองดูใกล้ๆ มองดูตัวเรา พระพุทธเจ้าท่านให้มองดูตัวเรา ให้สติสัมปชัญญะอยู่รอบๆ ตัวเรา ท่านสอนอย่างนี้ บาปกรรมทำชั่วทั้งหลาย มันเกิดขึ้นทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ บ่อเกิดของบาปบุญคุณโทษก็คือกาย วาจา ใจ เราเอากาย วาจา ใจ มาด้วยหรือเปล่าวันนี้ หรือเอาไว้ที่บ้าน นี่ต้องดูอย่างนี้ ดูใกล้ๆ อย่าไปดูไกล เราดูกายของเรานี่ ดูวาจา ดูใจของเรา ดูว่าศีลของเราบกพร่องหรือไม่ อย่างนี้ไม่ค่อยจะเห็นมี

โยมผู้หญิงเราก็เหมือนกันแหละ ล้างจานแล้วก็บ่น หน้าบูดหน้าเบี้ยวอยู่นั่นแหละ มัวไปล้างแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด เห็นไหม ไปมองดูแต่จาน มองดูไกลเกินไปใช่ไหม สะอาดแต่จานเท่านั้นแหละ แต่ใจเราไม่สะอาด เรียกว่าเรามองข้ามตัวเอง ไม่มองดูตัวเอง ไปมองดูแต่อย่างอื่น จะทำความชั่วทั้งหลาย ก็ไม่เห็นตัวของเรา ไม่เห็นใจของเรา

ภรรยาก็ดี สามีก็ดี ลูกหลานก็ดี จะทำความชั่วแต่ละอย่าง ก็ต้องมองโน้นมองนี้ แม่จะเห็นหรือเปล่า ลูกจะเห็นหรือเปล่า สามีจะเห็นหรือเปล่า ภรรยาจะเห็นหรือเปล่า อะไรอย่างนี้ ถ้าไม่มีใครเห็นแล้วก็ทำ อันนี้มันดูถูกเจ้าของว่า คนไม่เห็นก็ทำดีกว่า

รีบทำเร็วๆ เดี๋ยวคนจะมาเห็น แล้วตัวเราที่ทำนี่มันไม่ใช่คนหรือ เห็นไหม นี่มันมองข้ามกันไปเสียอย่างนี้ จึงไม่พบของดี ไม่พบธรรมะ ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นตัวเรา จะทำชั่วเราก็รู้จัก ก็จะได้ห้ามเสียทันที จะทำความดีก็ให้ดูที่ใจ เพราะเราก็มองเห็นตัวของเราอยู่แล้ว ก็จะรู้จักบาปรู้จักบุญ รู้จักคุณรู้จักโทษ รู้จักผิดรู้จักถูก อย่างนี้ก็ต้องรู้สึกสิ

นี่ถ้าไม่พูดก็ไม่รู้ เราโลภก็ไม่รู้ เราหลงก็ไม่รู้ อะไรๆ เราก็ไม่รู้ ไปมุ่งกันอย่างอื่น นี่เรียกว่าโทษของคนที่ไม่มองดูตัวของเรา ถ้าเรามองดูตัวของเรา เราก็จะเห็นชั่วเห็นดีทุกอย่าง อันนี้ดีก็จะได้เก็บไว้ แล้วเอามาปฏิบัติ เก็บดีมาปฏิบัติดีก็ทำตาม ความชั่วเก็บมาทำไม เก็บมาเพื่อเหวี่ยงทิ้ง

การละความชั่ว ประพฤติความดี นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา *สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง* การไม่ทำบาปทั้งทางกาย วาจา ใจ นั่นแหละถูกแล้ว เป็นคำสอนของพระถูกแล้ว สะอาดแล้วล่ะทีนี้ ต่อนั้นไปก็ *กุสะลัสสูปะสัมปะทา* คือทำใจให้เป็นบุญเป็นกุศลคงรู้จักแล้ว เมื่อจิตเป็นบุญจิตเป็นกุศลแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหนใช่ไหม นั่งอยู่ที่บ้าน เราก็จับบุญเอา ก็เรารู้จักแล้ว ไปแสวงหาบุญกันทั่วประเทศ แต่ไม่ละบาป กลับไปบ้านก็กลับไปเปล่าๆ ไปทำหน้าบูดหน้าเบี้ยวอย่างเก่าอยู่นั่นแหละไปล้างจานหน้าบูดอยู่นั้นแหละ ไปดูแต่จานให้มันสะอาด แต่ใจเราไม่สะอาด ไม่ค่อยจะดูกัน คนเรามันพ้นจากความดีไปเสียอย่างนี้ **คนเราน่ะมันรู้ แต่ว่ามันรู้ไม่ถึง เพราะรู้ไม่ถึงใจของเรา หัวใจของพระศาสนาจึงไม่ผ่านเข้าหัวใจของเรา**

เมื่อจิตของเราเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว มันก็จะสบาย นั่งยิ้มอยู่ในใจของเรานั้นแหละ แต่นี่หาเวลายิ้มได้ยากใช่ไหมนี่ เวลาที่เราชอบใจถึงยิ้มได้ใช่ไหม เวลาไม่ชอบใจละก็ยิ้มไม่ได้ จะทำยังไง ไม่สบายหรือสบายแล้ว คนเราต้องมีอะไรชอบใจเราแล้วจึงจะสบาย ต้องให้คนในโลกทุกคนพูดทุกคำให้ถูกใจเราหมดแล้วจึงจะสบายอย่างนั้นหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราจะสบายได้เมื่อไร

มีไหมใครจะพูดถูกใจเราทุกคน มีไหมนี่ แล้วเราจะเอาสบายได้เมื่อไร เราต้องอาศัยธรรมะนี่ ถูกก็ช่างไม่ถูกก็ช่างเถอะ เราอย่าไปหมายมั่นมัน จับดูแล้วก็วางเสีย

เมื่อใจมันสบายแล้วก็ยิ้มอยู่อย่างนั้นแหละ อะไรที่ว่ามันไม่ดีไม่พอใจของเรา เป็นบาป มันก็หมดไป มีอะไรดี มันก็คงต้องเป็นไปของมันอย่างนั้น

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง เมื่อชำระบาปแล้ว มันก็หมดกังวล ใจก็สงบ ใจเป็นบุญ เป็นกุศล เมื่อใจเป็นบุญเมื่อใจเป็นกุศลแล้ว ใจก็สบาย สว่าง เมื่อจิตใจมันสว่างแล้ว ก็ละบาป ใจสว่างใจผ่องใส จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็สบาย เมื่อสบาย สงบแล้ว นั่นแหละคือคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้เต็มที่ ที่เราอยู่สบายนั้นแหละ

ทีนี้เกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบใจ ถ้าเขาพูดชอบใจเราก็ยิ้ม ถ้าเขาพูดไม่ชอบใจเรา ก็หน้าบูด เมื่อไรใครจะพูดให้ถูกใจเราทุกๆ วันมีไหม แม้แต่ลูกในบ้านเราเคยพูดถูกใจเราไหม เราเคยทำให้พ่อแม่ถูกใจหรือเปล่า แน่ะ ไม่ใช่แต่คนอื่น แม้แต่หัวใจของเราเอง ก็เหมือนกัน บางทีคิดขึ้นมาไม่ชอบใจเหมือนกัน แล้วทำอย่างไร แน่ะ บางทีเดินไป ตำหัวตอสะดุดปึ๊ก ฮึ! มันอะไรล่ะ ใครไปสะดุดมันล่ะ จะไปว่าใครล่ะ ก็ตัวเราทำเองนี่ จะทำยังไง ก็แต่ใจเราเองยังไม่ถูกใจตัวของเราเองให้เราคิดดูสิ มันเป็นอย่างนี้ล่ะ มีบางอย่างเราก็ทำไม่ถูกใจเราเอง ก็ได้แต่ "ฮึ!" ก็ไม่รู้จะไป "ฮึ!" เอาใคร นี่ล่ะมัน ไม่เที่ยงอย่างนี้

บุญในทางพุทธศาสนาคือการละบาป เมื่อละบาปแล้วมันก็ไม่มีบาป ไม่มีบาป มันก็ไม่ร้อน ไม่ร้อนมันก็เย็น จิตที่สงบแล้วนั้นจึงว่าเป็นกุศลจิต ไม่คิดโมโหมันก็ผ่องใส ผ่องใสด้วยวิธีอะไร ก็ให้โยมรู้จักว่า แหมวันนี้น่ะ ใจมันดุเหลือเกิน ไปมองดูอะไร แม้แต่ จะมองดูถ้วยในตู้ มันก็ไม่สบาย อยากจะทุบมันทิ้งให้หมดทุกใบเลย ไปดูอะไร ก็ไม่ชอบใจไปเสียทั้งนั้น ดูใคร ดูเป็ด ดูไก่ ดูสุนัข ดูแมว ไม่ชอบใจ แม้แต่พ่อบ้าน พูดขึ้นมาก็ไม่ชอบใจ เมื่อดูในใจของเราก็ไม่ชอบใจของเรา ทีนี้ก็ไม่รู้จะไปอยู่ตรงไหน แล้วละ ทำไมมันถึงได้เกิดความร้อนอย่างนี้ นั้นแหละที่เรียกว่าคนหมดบุญล่ะ เดี๋ยวนี้ เรียกคนตายว่าคนหมดบุญแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น คนที่ไม่ตายแต่หมดบุญมีเยอะ คือคน ที่ไม่รู้จักบุญ ใจมันเป็นแต่บาปอยู่อย่างนั้น จึงสะสมแต่บาปอยู่

โยมไปทำความดี ก็เหมือนโยมอยากได้บ้านสวยๆ จะปลูกบ้านแต่ไม่ปรับที่มัน เสียก่อน เดี๋ยวบ้านมันก็จะพังเท่านั้นเองใช่ไหม สถาปนิกไม่ดีนี่ อันนี้ก็ต้องทำเสียใหม่

พยายามใหม่ ให้เราดูตัวของเรานะ ดูข้อบกพร่องของเรา ดูกาย ดูวาจา ดูใจของเรา กายเรานี่ก็มีอยู่แล้ว วาจาก็มีอยู่แล้ว ใจก็มีอยู่แล้ว จะไปหาที่ปฏิบัติที่ไหนเล่า ไม่ใช่มันหลงหรือนี่ จะไปหาที่ปฏิบัติอยู่ในป่า วัดป่าพงสงบหรือ ไม่สงบเหมือนกัน ที่บ้านเรานั่นแหละมันสงบ

ถ้าเรามีปัญญา ที่ไหนๆ มันก็สบาย มันสบายทั้งนั้น โลกทั้งหลายเขาถูกต้องของเขาหมดแล้ว ต้นไม้ทุกต้นมันก็ถูกต้องตามสภาพของมันแล้ว ต้นยาวก็มี ต้นสั้นก็มี ต้นที่มันเป็นโพรงก็มี สารพันอย่างของเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น มีแต่ตัวเรานั่นแหละไปคิดเพราะไม่รู้เรื่อง เฮ้ ต้นไม้นี่มันยาวไป อ้ายต้นนี้มันสั้นไป อ้ายต้นนี้มันเป็นโพรง ต้นไม้น่ะเขาอยู่เฉยๆ เขาสบายกว่าเรา ฉะนั้น จึงไปเขียนคำโคลงไว้ที่ต้นไม้ดีกว่า ให้ต้นไม้มันสอนเรา ได้อะไรบ้างหรือไม่ล่ะ มาวันนี้ได้อะไรที่ต้นไม้ไปบ้างไหม ต้องเอาให้ได้สักอย่างหนึ่งนะ

ต้นไม้หลายต้นมีทุกอย่างที่จะสอนเราได้ อย่างนี้เรียกว่าธรรมะมันมีอยู่ทุกสภาพตามธรรมชาติทุกอย่าง ให้เข้าใจนะ อย่าไปติเสียว่ารูมันลึก เข้าใจไหม ให้วกมาดูแขนของเราสิ อ้อ แขนของเรามันสั้น อย่างนี้ก็สบาย เมื่อจะตรวจก็ให้รู้ว่ามันไม่ดีอย่างไร อย่าไปว่าแต่ว่ารูมันลึก ให้เข้าใจเสียบ้างอย่างนั้น

บุญกุศลใดๆ ที่เราทำให้มันมีไว้ในใจแล้ว นั่นละมันเลิศ ที่ทำบุญกันวันนี้ก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ จะสร้างถาวรวัตถุอะไรก็ดี แต่ว่ามันไม่เลิศ ถ้าสร้างใจให้เป็นบุญนั่นแหละมันจึงเลิศ มานั่งที่นี่ก็สบาย กลับไปบ้านก็สบาย ให้มันเลิศ ให้มันเป็นบุญไว้นะ อันนี้มันเป็นเพียงตัววัตถุ เป็นกระพี้ของแก่น แต่ว่าแก่นมันจะมีได้ก็ต้องอาศัยกระพี้ มันเป็นเสียอย่างนั้น แก่นมันต้องอาศัยกระพี้ มีกระพี้จึงมีแก่น ให้เข้าใจอย่างนั้นทุกอย่างก็เหมือนกันฉันนั้น

ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหนๆ มันก็จะเห็นธรรมะทั้งนั้น ถ้าคนขาดปัญญาแล้วมองไปเห็นสิ่งที่ว่าดี ก็อาจกลายเป็นไม่ดี ความไม่ดีมันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจของเรานี่แหละ ตามันเปลี่ยน จิตใจมันก็เปลี่ยน อะไรๆ มันก็เปลี่ยนไปทั้งนั้น สามีภรรยา

เคยพูดกันสบายๆ เอาหูฟังได้ อีกวันหนึ่งใจมันไม่ค่อยดี ใครพูดอะไร มันก็ไม่เข้าท่า ไม่รับทั้งนั้น มันไม่เอาทั้งนั้นแหละ ใช่ไหม ใจมันไม่ดี ใจมันเปลี่ยนไปเสียแล้ว มันเป็นเสียอย่างนั้น ฉะนั้น การละความชั่ว ประพฤติความดี จึงไม่ต้องไปหาที่อื่น

ถ้าใจมันไม่ดีขึ้นมาแล้ว อย่าไปมองคนโน้น หรือไปด่าคนโน้นว่าคนนี้ ให้ดูใจของเราว่า ใครเป็นผู้พูดอะไร ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ จิตใจทำไมมันเป็นอย่างนี้นะ นี่ให้เข้าใจว่า ลักษณะทั้งหลายนี้มันไม่เที่ยง ความรักมันก็ไม่เที่ยง ความเกลียดมันก็ไม่เที่ยง

"เราเคยรักลูกบ้างไหม" ถามอย่างนี้ก็ได้

"รัก เคยรัก" อาตมาตอบแทนเอง

"เคยเกลียดบ้างไหม"

ตอบแทนเลยนะนี่ "บางทีก็เกลียดมัน"

"ทิ้งมันได้ไหม"

"ทิ้งไม่ได้"

"ทำไม"

ลูกคนไม่เหมือนลูกกระสุน ลูกกระสุนยิงโป้งออกไปข้างนอก ลูกคนยิงโป้งมาโดนที่ใจเรานี้ ดีก็มาถูกตัวนี้ ชั่วก็มาถูกตัวนี้ อย่างนี้เรียกว่ามันเป็นกรรม ลูกเรานั่นแหละ มีคนดีมีคนชั่ว ทั้งดีทั้งชั่วก็เป็นลูกเราทั้งนั้น เขาเกิดมาแล้วดูสิ คนที่ไม่ดีขนาดไหนก็ยิ่งรัก เกิดมาเป็นโรคโปลิโอ ขาเป๋ ดูสิ รักคนนั้นกว่าเขาแล้ว จะออกไปจากบ้าน เพราะรักคนนี้จึงต้องสั่งว่า ดูน้องคนนี้ด้วยเถิด เมื่อจะตายจากไปก็สั่งไว้ให้ดู ให้ดูคนนี้ ดูลูกฉันคนนี้ มันไม่แข็งแรง ยิ่งรักมันมาก ถ้าเป็นผลไม้ มันเน่าละก็เหวี่ยงเข้าป่าไปเลย ไม่เสียดาย แต่คนเน่ายิ่งเสียดาย มันลูกเรานี่ ทำอย่างไรเล่า นี่ให้เข้าใจเสียอย่างนี้

ฉะนั้น จงทำใจไว้เสียดีกว่านะ รักครึ่งชังครึ่ง อย่าทิ้งมันสักอย่าง ให้มันอยู่รวมๆ กัน ของๆ เรานี่ นี่คือกรรม กรรมนั้นล่ะเป็นของเก่าของเราล่ะน้อ นี่มันก็สมกันกับเจ้าของ

เขาคือกรรมก็ต้องเสวยไป ถ้ามันทุกข์ใจเข้ามาเต็มที่ ก็ "ฮึ" กรรมนะกรรม ถ้ามันสบายใจดี ก็ "ฮึ" กรรมนะ

บางทีอยู่ที่บ้านทุกข์ ก็อยากหนีไปน่ะ มันวุ่นวาย ถ้ามันวุ่นวายเข้าจริงๆ บางทีอยากผูกคอตายก็มี กรรมเราต้องยอมรับมันอย่างนี้เรื่อยๆ ไป สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ต้องทำล่ะซี เท่านี้ก็พอมองเห็นเจ้าของแล้วใช่ไหม พอมองเห็นเจ้าของแล้วนะ นี่เรื่องการพิจารณาสำคัญอย่างนี้

เรื่องการภาวนา อารมณ์ที่เรียกว่าภาวนา เขาเอา พุทโธ ธัมโม สังโฆ มาภาวนาทำกรรมฐานกัน แต่เราเอาสั้นกว่านั้น

เมื่อรู้สึกว่าใจมันหงุดหงิด ใจไม่ดี โกรธ เราก็ร้อง "ฮึ" เวลาใจดีขึ้นมาก็ร้อง "ฮึ" ว่ามันไม่เที่ยงดอก ถ้ามันรักคนนั้นขึ้นมาในใจก็ "ฮึ" ถ้ามันจะโกรธคนนั้นขึ้นมาก็ "ฮึ"

เข้าใจไหม ไม่ต้องไปดูลึก ไม่ต้องไปดูพระไตรปิฎกหรอก ไอ้ "ฮึ" นี่เรียกว่ามันไม่เที่ยง ความรักนี่มันก็ไม่เที่ยง ความชังมันก็ไม่เที่ยง ความดีมันก็ไม่เที่ยง ความชั่วมันก็ไม่เที่ยง มันเที่ยงอย่างไรเล่า มันจะเที่ยงตรงไหน

มันเที่ยงก็เพราะของเหล่านั้นมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น คือมันเที่ยงอย่างนี้มันไม่แปรเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างนั้น นี่เรียกว่าความเที่ยง เที่ยงก็เพราะว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ไม่ได้แปรเป็นอย่างอื่น เดี๋ยวมันก็รัก เดี๋ยวมันก็ชัง มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ นี่คือมันเที่ยงอย่างนี้ จึงจะบอกว่าเมื่อความรักเกิดขึ้น เราก็บอก "ฮึ" มันไม่เปลืองเวลาดี ไม่ต้องว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ถ้าโยมขี้เกียจภาวนามาก เอาง่ายๆ ดีกว่า คือ ถ้ามันเกิดมีความรักขึ้นมา มันจะหลงก็ร้อง "ฮึ" เท่านี้แหละ อะไรๆ มันก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น มันเที่ยงก็เพราะมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เห็นเท่านี้ก็เห็นแก่นของธรรมะ คือสัจธรรม

อันนี้ถ้าเรามา "ฮึ" กันบ่อยๆ ค่อยๆ ทยอยไป อุปาทานก็จะน้อยไป น้อยไปอย่างนี้แหละ ความรักนี้ฉันก็ไม่ติดใจ ความชั่วฉันก็ไม่ติดใจ อะไรๆ ฉันก็ไม่ติดใจ

ทั้งนั้น อย่างนี้จึงจะเรียกว่าไม่เชื่ออะไรทั้งนั้น เชื่อสัจธรรมอย่างเดียว รู้ธรรมะเท่านี้ก็พอแล้วโยม จะไปดูที่ไหนอีกเล่า

วันนี้มีโชคด้วย ได้อัดทั้งเทปภายนอกภายใน เข้าหูตรงนี้ก็อัดเข้าตรงนี้ก็ได้ เทปนั้นก็จะได้มีทั้งสองอย่าง ถ้าโยมทำไม่ได้อย่างนี้ ก็ไม่ค่อยจะดีเสียละกระมังนะ ไม่ต้องมาวัดป่าพงอีกละกระมัง นี่ข้างในก็อัด ข้างนอกก็อัด แต่ว่าเทปนี้มันไม่ค่อยสำคัญดอก เทปในใจนั่นล่ะมันสำคัญกว่า เทปอันนี้มันเสื่อมได้ ซื้อมาแล้วมันก็เสื่อมได้ เทปภายในของเรานั้นน่ะ เมื่อมันถึงใจแล้ว มันดีเหลือเกินนะโยม มันมีอยู่ตลอดเวลา ไม่เปลืองถ่านไปอัดอยู่ในป่า พูดอยู่นั่นแล้ว ในวันในพรุ่งให้มันรู้อยู่อย่างนั้นแหละ มันรู้ว่ากระไร ภาวนาพุทโธ พุทโธ ต้องรู้อย่างนั้น เข้าใจกันแล้วหรือยัง เข้าใจให้ถึงนะ ถ้ามันเข้าใจถ้ามันถูกอารมณ์ปุ๊บ รู้จักแล้วล่ะก็หยุดเลย ฟังเข้าใจนะ ถ้ามันโกรธขึ้นมาก็ว่า “ฮึ” พอแล้ว ระงับเลย ถ้ามันยังไม่เข้าใจก็ติดตามเข้าไปดู ถ้ามันเข้าใจแล้ว เช่นว่าพ่อบ้านโกรธให้แม่บ้าน แม่บ้านโกรธให้พ่อบ้าน โกรธขึ้นมาในใจก็ร้อง “ฮึ” มันไม่เที่ยง

เอาละ เทศน์ให้ฟังก็พอสมควร พอได้แล้วนะ ที่พอแล้วก็คือมันสบายแล้ว เรียกว่าสงบแล้ว เอาล่ะพอนะ.

๓๙

บ้านที่แท้จริง

บัดนี้ขอให้โยมยายจงตั้งใจฟังธรรมะ ซึ่งเป็นโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าโดยเคารพต่อไป

ให้โยมตั้งใจว่า ในเวลานี้ปัจจุบันนี้ ซึ่งอาตมาจะได้ให้ธรรมะ ให้โยมตั้งใจเสมือนว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นตั้งอยู่ในที่เฉพาะหน้าของโยม จงตั้งใจให้ดี กำหนดจิตให้เป็นหนึ่ง หลับตาให้สบาย น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ที่ใจ เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อาตมาไม่มีอะไรฝากโยมด้วยสิ่งของที่จะเป็นแก่นเป็นสาร นอกจากธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และเป็นของฝากที่เป็นชิ้นสุดท้าย ขอให้โยมจงตั้งใจรับ ให้โยมทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้น ถึงแม้จะเป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีมาก ก็จะหลีกหนีความทุพพลภาพไปไม่ได้ อายุถึงวัยนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านก็ปลง ปลงอายุสังขาร **คำว่า "ปลง" นี้ ก็คือว่า ให้ปล่อยวาง อย่าไปหอบไว้ อย่าไปหิ้วไว้ อย่าไปแบกไว้** ให้โยมยอมรับเสียว่าสังขารร่างกายนี้ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรๆ ก็ตามมันเถอะ เราก็ได้อาศัยสกนธ์ร่างกายนี้มาตั้งแต่กำเนิดขึ้นมาจนถึงวัยเฒ่าแก่ป่านนี้ก็พอแล้ว

บรรยายแก่คุณยายสงวน เจนพาณิชย์

ก็เปรียบประหนึ่งว่า เครื่องใช้ไม้สอยของเราต่างๆ ที่อยู่ในบ้าน ซึ่งเราเก็บงำไว้นานแล้ว เช่น ถ้วยโถโอจาน บ้านช่องของเรานี้ เบื้องแรกมันก็สดใสใหม่สะอาดดี เมื่อเราใช้มันมาจนบัดนี้ มันก็ทรุดโทรมไป บางวัตถุก็แตกไปบ้างหายไปบ้าง ชิ้นที่มันเหลืออยู่นี้ก็แปรไป เปลี่ยนไป ไม่คงที่ มันก็เป็นอย่างนั้น แม้ว่าอวัยวะร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน ตั้งแต่เริ่มเกิดมาเป็นเด็กเป็นหนุ่มมันก็แปรมา เปลี่ยนมาเรื่อยๆ มาจนถึงบัดนี้แล้ว ก็เรียกว่า แก่ นี้คือให้เรายอมรับเสีย พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า สังขารนี้ไม่ใช่ตัวของเรา ทั้งในตัวเรานี้ก็ดี กายเรานี้ก็ดี นอกกายนี้ก็ดี มันเปลี่ยนไปอยู่อย่างนั้น ให้โยมพินิจพิจารณาดูให้มันชัดเจน

อันนี้แหละ ทั้งก้อนที่เรานั่งอยู่ ที่เรานอนอยู่นี้ ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่นี้ นี่แหละคือสัจธรรม สัจธรรมคือความจริง ความจริงอันนี้เป็นสัจธรรม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แน่นอน เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มองมัน ให้พิจารณามัน ให้ยอมรับมันเสีย มันก็เป็นสิ่งที่ควรจะยอมรับ ถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างไร อะไรก็ตามทีเถอะ พระพุทธองค์ท่านก็ทรงสอนว่า **เมื่อเราถูกคุมขังในตะรางก็ดี ก็ให้ถูกคุมขังเฉพาะกายอันนี้เท่านั้น แต่ใจอย่าให้ถูกขัง** อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับเสียให้มันทรุดไปให้มันโทรมไปเฉพาะร่างกายเท่านั้น เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกัน ก็ทำจิตให้มีกำลัง ให้มีพลังเพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านก็สอนว่า ร่างกายจิตใจนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่น คือเริ่มเกิดขึ้นมาแล้วก็แก่ แก่มาแล้วก็เจ็บ เจ็บมาแล้วก็ตาย อันนี้เป็นความจริงเหลือเกิน ซึ่งคุณยายก็พบอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็เป็นสัจธรรมอยู่แล้ว ก็มองดูมันด้วยปัญญาให้เห็นมันเสียเท่านั้น

ถึงแม้ว่าไฟมันจะมาไหม้บ้านของเราก็ตาม ถึงแม้ว่าน้ำมันจะท่วมบ้านของเราก็ตาม ก็ให้มันเป็นเฉพาะบ้านเฉพาะเรือน ถ้าไฟมันไหม้ ก็อย่าให้มันไหม้หัวใจเรา ถ้าน้ำมันท่วมก็อย่าให้มันท่วมหัวใจเรา ให้มันท่วมแต่บ้าน ให้มันไหม้แต่บ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกกายของเรา ส่วนจิตใจของเรานั้น ให้มันมีการปล่อยวาง เพราะในเวลานี้มันสมควรแล้ว มันสมควรที่จะปล่อยแล้ว

ที่โยมเกิดมานี้ก็นานแล้วใช่ไหม ตาก็ได้ดูรูปสีแสงต่างๆ ตลอดหมดแล้วทั้งอวัยวะทุกชิ้นทุกส่วน หูก็ได้ฟังเสียงอะไร ทุกๆ อย่างหมดแล้ว อะไรทุกอย่างก็ได้รับมามากๆ ทั้งนั้นแหละ และมันก็เท่านั้นแหละ จะรับประทานอาหารที่อร่อยๆ มันก็เท่านั้น รับประทานสิ่งที่ไม่อร่อย มันก็เท่านั้น ตาจะดูรูปสวยๆ มันก็เท่านั้น หรือดูรูปที่ไม่สวย มันก็เท่านั้น หูได้ฟังเสียงที่ไม่ไพเราะ มันก็เท่านั้นแหละ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า ทั้งคนร่ำรวย ทั้งคนยากจน ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งเด็ก ตลอดทั้งเดียรัจฉานทั้งหมดด้วย ซึ่งเกิดขึ้นมาในสกลโลกอันนี้ มันไม่มีอะไรจะยั่งยืน จะต้องผลัดไปเปลี่ยนไปตามสภาวะของมัน

อันนี้เป็นสภาวะความจริงที่เราจะแก้ไขอย่างไรๆ เพื่อจะให้มันไม่เป็นอย่างนั้นไม่ได้ แต่ก็มีทางแก้ไขอยู่ว่า **พระพุทธองค์ท่านให้พิจารณาสังขารร่างกายนี้ที่เดียวเท่านั้น ให้พิจารณาจิตใจนี้ด้วยว่า ทั้งสองอย่างนี้มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา มันเป็นของสมมุติ** เช่น บ้านของคุณยายนี้ก็เป็นของสมมุติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น จะเอาติดตามไปที่ไหนก็ไม่ได้ สมบัติพัสถานมันสมมุติว่าเป็นของคุณยายเท่านั้น มันก็ตั้งอยู่เท่านั้น จะเอาไปที่ไหนก็ไม่ได้ ลูกหลานบุตรธิดาทั้งหลายทั้งปวงนั้น เขาสมมุติว่าเป็นลูกเป็นหลานของคุณยาย มันก็เรื่องสมมุติทั้งนั้น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าเป็นเราคนเดียว มันเป็นกันทั้งโลก ถึงแม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนี้ พระอรหันต์สาวกทั้งปวงท่านก็เป็นอย่างนี้ แต่ท่านยอมรับ ยอมรับว่าสกนธ์ร่างกายนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ มันจะต้องเป็นอย่างนี้

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้พิจารณาดูสกนธ์ร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ดูซิว่ามันมีอะไรบ้าง อะไรเป็นของสะอาดไหม เป็นของเป็นแก่นสารไหม มีแต่มันทรุดเรื่อยมาอย่างนี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เห็นสังขารว่า ของที่ไม่ใช่ของเรามันก็เป็นอย่างนี้ จะให้มันเป็นอย่างไรล่ะ อันนี้มันถูกแล้ว **ถ้าโยมมีความทุกข์ โยมก็คิดผิดเท่านั้นแหละ** ไปเห็นสิ่งที่มันถูกอยู่โดยความเห็นผิด มันก็ขวางใจเท่านั้น

เหมือนน้ำในแม่น้ำที่มันไหลลงไปในทางที่ลุ่ม มันก็ไหลไปตามสภาพอย่างนั้น อย่างแม่น้ำอยุธยา แม่น้ำมูล แม่น้ำอะไรๆ ก็ตามเถอะ มันก็ต้องมีการไหลลงไปทางใต้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ไหลขึ้นไปทางเหนือหรอก ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น สมมุติว่าบุรุษคนหนึ่งไปยืนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ แล้วก็มองดูกระแสของแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวไปทางใต้ แต่บุรุษนั้นมีความคิดผิด อยากจะให้น้ำมันไหลขึ้นไปทางเหนืออย่างนี้เป็นต้น เขาก็เป็นทุกข์ เขาคนนั้นจะไม่มีความสงบเลย ถึงแม้จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน

เขาก็ไม่มีความสงบ เพราะอะไรล่ะ เพราะบุรุษนั้นคิดผิด คิดทวนกระแสน้ำ คิดอยากจะไปให้น้ำไหลขึ้นไปทางเหนือ ความจริงนั้น น้ำมันจะไหลขึ้นไปทางเหนือนั้นไม่ได้ มันจะต้องไหลไปตามกระแสของมันเป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้บุรุษนั้นก็ไม่สบายใจ ทำไมถึงไม่สบายใจ ก็เพราะบุรุษนั้นคิดไม่ถูก พิจารณาไม่ถูก ดำริไม่ถูก เพราะเขามีความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็ต้องเห็นว่าน้ำก็ต้องไหลไปตามกระแสของมัน คือไหลไปทางใต้ ที่จะให้ไหลไปทางเหนือนั้นมันเป็นความเห็นผิด มันก็มีความกระทบกระทั่งตะขิดตะขวงใจอยู่อย่างนั้น จนกว่าบุรุษคนนั้นจะมาพิจารณาคิดกลับเห็นว่าน้ำธรรมดามันก็ต้องไหลไปทางใต้อย่างนี้ เป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนี้

อันนี้เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเราจะเอามาพิจารณาว่า เออ...อันนี้มันก็เป็นความจริงอย่างนั้น แม่น้ำที่มันไหลไปทิศใต้ มันก็เหมือนชีวิตร่างกายของยายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เมื่อมันหนุ่มแล้วมันก็แก่ เมื่อมันแก่แล้วก็วนไปตามเรื่องของมัน อันนี้เป็นสัจธรรม อย่าไปคิดว่าไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องอันนี้ไม่ใช่ว่าเราจะมีอำนาจไปแก้ไขมัน พระพุทธเจ้าท่านให้มองตามรูปมัน มองตามเรื่องของมัน เห็นตามสภาพของมันเสียว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น เราก็ปล่อยมันเสีย เราก็วางมันเสีย เอาความรู้สึกนี้เองเป็นที่พึ่ง ให้ภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ถึงแม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยก็ตามเถอะ ให้โยมทำจิตให้อยู่กับลมหายใจ หายใจออกยาวๆ สูดลมเข้ามายาวๆ หายใจออกไปยาวๆ แล้วก็ตั้งจิตขึ้นใหม่แล้วก็กำหนดว่า พุทโธ พุทโธ

โดยปกติถึงแม้ว่ามันจะเหนื่อยมากเท่าไร ก็ยิ่งกำหนดลมเข้าให้ละเอียด ละเอียดเข้าไปมากเท่านั้นทุกครั้ง เพื่ออะไร เพื่อจะต่อสู้กับเวทนา เมื่อมันกำลังเหน็ดเหนื่อย ก็ให้โยมหยุดความคิดทั้งหลาย ให้โยมหยุดคิดอะไรๆ ทั้งปวงเสีย ให้เอาจิตมารวมอยู่ที่จิต แล้วเอาจิตให้รู้จักลม ภาวนา พุทโธ พุทโธ ปล่อยวางข้างนอกให้หมด อย่าไปเกาะกับลูก อย่าไปเกาะกับหลาน อย่าไปเกาะกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งนั้น ให้ปล่อยให้เป็นอันเดียว รวมจิตลงที่อันเดียว ดูลม ให้กำหนดลม เอาจิตนั่นแหละไปรวมอยู่ที่ลม คือให้รู้ที่ลมในเวลานั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย กำหนดให้จิตมันน้อมไปๆ ละเอียดไปๆ เรื่อยๆ ไป จนกว่าจะมีความรู้สึกน้อยๆ มันจะมีความตื่นอยู่ในใจมากที่สุด

อันนี้เวทนาที่เกิดขึ้นมาจะค่อยๆ ระงับไปๆ ผลที่สุด เราก็ดูลมเหมือนกับญาติมาเยี่ยมเรา เราก็จะตามไปส่งญาติขึ้นรถลงเรือ เราก็ตามไปถึงท่าเรือ ไปถึงรถเราก็ส่งญาติเราขึ้นรถ เราก็ส่งญาติเราลงเรือ เขาก็ติดเครื่องเรือเครื่องรถไปลิ่วเท่านั้นแหละ เราก็มองไปเถอะ เมื่อญาติเราไปแล้ว เราก็กลับบ้านเรา เราดูลมก็เหมือนกันฉันนั้น เมื่อลมมันหยาบเราก็รู้จัก เมื่อลมมันละเอียดเราก็รู้จัก เมื่อมันละเอียดไปเรื่อยๆ เราก็มองไปๆ ตามไป น้อมไปๆ ทำจิตให้มันตื่นขึ้น ทำลมให้มันละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ผลที่สุดแล้ว ลมหายใจมันน้อยลงๆ จนกว่าลมหายใจไม่มี มันก็จะมีแต่ความรู้สึกเท่านั้นตื่นอยู่ นั้นก็เรียกว่าเราพบพระพุทธเจ้าแล้ว เราพบความรู้แล้ว เราพบความสว่างแล้ว มันไม่ส่งจิตใจไปทางอื่นแล้ว มันจะรวมอยู่ที่นั่น

นั้นเรียกว่าเข้าถึงพระพุทธเจ้าของเรา ถึงแม้ว่าท่านปรินิพพานไปแล้วนั้น เรียกว่าพระพุทธรูป เป็นรูปกาย มีรูป แต่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนั้นก็คือความรู้อันสว่างไสวเบิกบานอย่างนี้ เมื่อพบเช่นนี้เราก็มีอันเดียวเท่านั้น ให้มารวมที่นี้

ฉะนั้น ให้วาง วางทั้งหมด เหลือแต่ความรู้อันเดียว แต่อย่าไปหลงนะ อย่าให้ลืม ถ้าเกิดนิมิตเป็นรูปเป็นเสียงอะไรมา ก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไรทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องเอาอะไร เอาแต่ความรู้สึกอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ห่วงข้างหน้า ไม่ห่วงข้างหลัง หยุดอยู่กับที่จนกว่าว่าเดินไปก็ไม่ใช่ ถอยกลับก็ไม่ใช่ หยุดอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีที่ยึดไม่มีที่หมาย เพราะอะไร เพราะว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเรา และไม่มีของของเราหมด

นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนให้เราหมดอย่างนี้ ไม่ให้เราคว้าเอาอะไรไป ให้เรารู้อย่างนี้ รู้แล้วก็ปล่อย ก็วาง

บัดนี้มันเป็นภาระของเราคนเดียวเท่านั้น ให้เข้าถึงธรรมะอย่างนี้ อันนี้เป็นทางที่จะทำให้เราพ้นจากวัฏสงสาร พยายามปล่อยวาง ให้เข้าใจ ให้ตั้งอกตั้งใจพินิจพิจารณา อย่าไปห่วงคนโน้น อย่าไปห่วงคนนี้ ลูกก็ดี หลานก็ดี อะไรทั้งปวงเหล่านั้น อย่าไปห่วงเลยที่เขายังเป็นอยู่ เขาก็เป็นอยู่ อนาคตต่อไปเขาก็จะเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างคุณยายที่เป็นอยู่นี้ ไม่มีใครที่จะเหลืออยู่ในโลกนี้ได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อันนี้คือสภาวะความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอน เพราะฉะนั้น ของที่ไม่มีสาระแก่นสารจริงๆ ท่านจึงให้วาง ถ้าวางแล้วก็เห็นความจริง ถ้าไม่วางมันก็ไม่เห็นความจริง มันเป็นอยู่อย่างนี้ ใครทั้งหมดในสกลโลกนี้มันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้นโยมยายไม่ควรห่วงใยไม่ควรเกาะเกี่ยว

ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด แต่ว่าคิดให้อยู่กับปัญญา ให้คิดด้วยปัญญา อย่าคิดด้วยความโง่ นึกถึงลูกก็นึกถึงด้วยปัญญา อย่านึกถึงด้วยความโง่ นึกถึงหลานก็ให้นึกถึงด้วยปัญญา อย่าให้นึกถึงด้วยความโง่ อะไรๆ ทั้งหมดนั่นแหละ เราก็คิดได้ เรารู้มันก็ได้ แต่เราคิดด้วยปัญญา เรารู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยปัญญา เราก็ต้องปล่อย รู้ด้วยปัญญาก็ต้องวาง **ถ้ารู้ด้วยปัญญาคิดด้วยปัญญา มันจะไม่มีทุกข์ มันจะมีความเบิกบาน มีความสำราญ มีความสงบ** มีความระงับเป็นอันเดียว จิตใจเรามารวมอยู่อย่างนี้ อะไรที่เราจะต้องอาศัยอยู่ในปัจจุบันในคราวนี้ก็คือลมหายใจนี้แหละ

บัดนี้เป็นภาระของคุณยายคนเดียว ไม่เป็นภาระของคนอื่น ภาระของคนอื่นก็ให้เป็นของคนอื่นเขา ธุระหน้าที่ของเราก็เป็นธุระหน้าที่ของเรา อย่าไปเอาธุระของลูกหลานมาทำ อย่าไปเอาธุระของคนอื่นมาทำ อย่าไปเอาธุระอะไรๆ ทั้งปวงทั้งนั้นแหละมาทำ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ในเวลานี้เราควรปล่อยแล้ว เราควรจะวางแล้ว อาการที่จะปล่อยจะวางนี้ จะทำความสงบนี้ เป็นธุระของเรา เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำในปัจจุบัน ให้รวมจิตเข้ามาเป็นหนึ่ง นี้คือธุระหน้าที่ของเรา เรื่องอะไรก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องรูปก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องเสียงก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องกลิ่นเรื่องรสก็ปล่อยให้เขาเสีย เรื่องอะไรๆ ก็ปล่อยให้เขาเสีย เราจะทำธุระหน้าที่ของเรา

มันจะมีอะไรเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ก็ให้นึกอยู่ในใจว่า *“อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของฉัน”* ความวิพากษ์วิจารณ์อะไรก็ตาม เช่นว่า เราจะกลัว กลัวในชีวิตของเราเพราะเราจะตาย อย่างนี้เป็นต้น คิดถึงคนโน้นแล้วก็คิดถึงคนนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาในจิตอย่างนั้น เราก็บอกในใจเราว่า อย่ามากวนฉัน ไม่ใช่ธุระของฉัน บอกอย่างนี้ไว้ในใจของเรา เพราะว่าเราก็เห็นธรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นมา

ธรรมคืออะไร ธรรมก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรที่ไม่เป็นธรรมก็ไม่มีแล้ว โลกคืออะไร โลกก็คืออารมณ์ที่มันมายุแหย่ กวนยายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ เดี๋ยวคนนั้นจะเป็นอย่างไร เดี๋ยวคนนี้จะเป็นอย่างไร เมื่อเราตายไปนี่ใครจะดูแลเขา ใครจะเป็นอะไรอย่างไรไหม อย่างนี้น่ะเป็นโลกทั้งนั้นแหละ ถึงแม้ว่าเราคิดขึ้นเฉยๆ เราก็กลัวจะตาย กลัวจะแก่ กลัวจะเจ็บ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นโลกทั้งนั้น ทิ้งโลกเสีย โลกนี้มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันมีขึ้นมาในใจก็เรียกว่า โลกนี้คืออารมณ์ อารมณ์นี้มันมาบังจิต ไม่ให้เห็นจิตของตน อะไรๆ ทุกอย่างนั่นถ้ามันเกิดขึ้นมาให้โยมคิดว่า อันนี้ไม่ใช่ธุระของฉัน เป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา

เราจะคิดว่าอยากอยู่ไปนานๆ อย่างนี้ ก็ให้เกิดทุกข์ เราอยากจะตายเสียเดี๋ยวนี้ เร็วๆ นี้ อันนี้ก็ไม่ถูกทางนะยายนะ เป็นทุกข์ เพราะว่าสังขารนี้ไม่ใช่ของเรา เราจะไปตกแต่งมันได้ก็นิดๆ หน่อยๆ เป็นต้นว่า ตกแต่งร่างกายของเราให้สะสวย ให้มันสะอาด ดูเด็กๆ เขาสิ ทาปากทำเล็บให้มันยาว ทำอะไรให้มันสะสวยเสีย มันก็แค่นั้นแหละโยม เมื่อแก่มาแล้วก็รวมในกระป๋องเดียวกัน ไม่มีอะไร ตกแต่งได้แค่นั้นแหละ ตกแต่งจริงๆ ไม่ได้หรอก มันก็เป็นอย่างนั้นเรื่องของสังขาร ที่จะตกแต่งได้ก็เรื่องจิตใจของเรา

ตึกรามบ้านช่องทั้งหลายก็สร้างขึ้นมาได้ อย่างบ้านคุณหมออุทัยนี่ อาตมาก็เคยไปขึ้นบ้านใหม่ให้ สร้างขึ้นจะสวยใหญ่โตก็ได้ สร้างนั้นมันสร้างบ้านข้างนอก ใครๆ ก็สร้างกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าพระพุทธองค์ท่านเรียกว่า บ้านข้างนอก ไม่ใช่บ้านที่แท้จริง มันเป็นบ้านโดยสมมุติ บ้านอยู่ในโลก มันก็เป็นไปตามโลก บางคนก็ลืมนะ ได้บ้านใหญ่โตสนุกสุขสำราญ ลืมบ้านจริงๆ ของเขา บ้านที่จริงของเราอยู่ที่ไหน บ้านที่จริงของเราคือที่ว่า มีความรู้สึกที่มันสงบ คือ **ความสงบนั่นแหละเป็นบ้านจริงๆ ของเรา** บ้านที่เราอยู่นี้

หรือบ้านที่ไหนก็ตามทีเถอะ บ้านก็สวยหรอกแต่อยู่กันไม่ค่อยสงบ เดี๋ยวก็เพราะอันโน้น เดี๋ยวก็เพราะอันนี้ เดี๋ยวก็ห่วงอันนั้น เดี๋ยวก็ห่วงอันนี้อยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าไม่ใช่บ้านเรา ไม่ใช่บ้านข้างใน มันเป็นบ้านข้างนอก อีกประเดี๋ยววันใดวันหนึ่งเราก็เลิกมันเท่านั้นแหละ บ้านนี้เราอยู่ไม่ได้หรอก มันเป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเรา

สกนธ์ร่างกายของเรานี้ ก็ยังเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาอีก อันนี้ก็เป็นบ้านหลังหนึ่งซึ่งติดอยู่กับตัวของเรา ที่เราเข้าใจว่าตัวเราหรือของเรานี้อันนี้ก็ไม่ใช่อีก อันนี้ก็เป็นบ้านของโลก ไม่ใช่บ้านของเราอย่างแท้จริง แต่คนก็ชอบแต่จะสร้างบ้านข้างนอก ไม่ชอบสร้างบ้านข้างใน บ้านที่มันสำหรับอยู่จริงๆ ที่มันสงบจริงๆ ไม่ค่อยจะสร้างกัน ไปสร้างแต่ข้างนอก ก็เพราะมันเป็นอย่างนี้แหละ

อย่างคุณยายนี่ก็ลองคิดดูซิ เวลานี้มันเป็นอย่างไรนะ คิดดูตั้งแต่วันที่เราเกิดมาเรื่อยๆ มาจนถึงบัดนี้ คือเราเดินหนีจากความจริง เดินไปเรื่อย และเดินมาจนแก่จนเจ็บขนาดนี้ ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่น มันก็เป็นไปไม่ได้ เหมือนกันกับเป็ด จะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือนเพราะว่ามันเป็นเป็ด ไก่อยากให้เหมือนกับเป็ด มันก็เป็นไปไม่ได้เพราะว่ามันเป็นไก่ ถ้าใครไปคิดอยู่ว่าอยากให้เป็ดเป็นเหมือนไก่ อยากให้ไก่เป็นเหมือนเป็ด มันก็ทุกข์เท่านั้นล่ะ ก็เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ถ้าโยมมาคิดเสียว่า เออ เป็ดมันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น ไก่มันก็ต้องเป็นของมันอย่างนั้น จะให้เป็ดเหมือนไก่ จะให้ไก่เหมือนเป็ด มันก็เป็นไปไม่ได้เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราคิดเช่นนี้แล้ว เราจะมีพละ เราจะมีกำลัง เพราะว่าสกนธ์ร่างกายนี้ อยากจะให้มันยืนนานถาวรไปเท่าไร มันก็ไม่ได้ มันก็เป็นอย่างนี้ นี่ท่านเรียกสังขาร *อนิจจา วะตะสังขารา อุปปาทะวะยะธัมมิโน อุปัชฌิตะวา นิรุชฌันติ เตสัง วูปะสะโม สุโข*

สังขาร คือร่างกายจิตใจนี้แหละ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วก็ดับไป แต่มนุษย์เราทั้งหลายอยากให้สังขารนี้มันเที่ยง อันนี้คือความคิดของคนโง่ ดูซิว่าลมหายใจของคนเรานี้มันเข้ามาแล้วมันก็ออกไปเป็นธรรมดา

ของลม มันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ต้องกลับไปกลับมา มีความเปลี่ยนแปลง เรื่องสังขาร มันก็อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ จะให้มันไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ลองคิดดูซิว่า หายใจออกอย่างเดียวไม่ให้มันเข้ามาได้ไหม สบายไหม สูดลมเข้ามาแล้วไม่ให้มันออก ดีไหม นี่ อยากจะให้มันเที่ยงอย่างนี้ มันเที่ยงไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ ออกไปแล้ว ก็เข้ามา เข้ามาแล้วก็ออกไปเป็นเรื่องธรรมดาเหลือเกิน เกิดแล้วก็แก่ แก่แล้วเจ็บ แล้วก็ตาย เป็นเรื่องธรรมดาแท้ๆ เหมือนกับลมเข้าแล้วไม่ให้ออกไม่ได้ ออกแล้วไม่ให้เข้า ไม่ได้ ถ้ามีการเข้าแล้วออก ออกแล้วเข้า ก็ทำให้ชีวิตเช่นมนุษย์ทั้งหลายเป็นอยู่ได้เท่า ทุกวันนี้ เพราะสังขารมันทำตามหน้าที่ของมันอย่างนี้แหละ มันจริงอยู่แล้ว ไม่ใช่เป็นของ ไม่จริง มันจริงของมันอยู่อย่างนั้นแหละ

เมื่อเราเกิดมาแล้วโยม ก็คือเราตายแล้วนั่นเอง ความแก่กับความตายมันก็คือ อันเดียวกันนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้อันหนึ่งต้นอันหนึ่งปลาย เมื่อมีโคนมันก็มีปลาย เมื่อมีปลายมันก็มีโคน ไม่มีโคนปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน มีแต่ปลายโคนไม่มี ก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ก็นึกขำเหมือนกันนะ มนุษย์เราทั้งหลายเมื่อจะตายแล้ว ก็โศกเศร้า วุ่นวาย นั่งร้องไห้ เสียใจสารพัดอย่าง หลงไปสิ โยมมันหลงนะ พอคนตายก็ร้องไห้พิไร รำพัน แต่ไหนแต่ไรมาไม่ค่อยได้พิจารณาให้ชัดแจ้ง ความเป็นจริงแล้ว อาตมาขอโทษ ด้วยนะ อาตมาเห็นว่า ถ้าจะต้องร้องไห้กับคนตายน่ะ ร้องไห้กับคนที่เกิดมาดีกว่า แต่มัน กลับกันเสีย ถ้าคนเกิดมาแล้วโยมทั้งหลายก็หัวเราะดีอกดีใจกันชื่นบาน ความเป็นจริง เกิดนั่นล่ะคือตาย ตายนั่นล่ะก็คือเกิด ต้นก็คือปลาย ปลายก็คือต้น เราไม่รู้จัก ถึงเวลา จะตายหรือตายแล้วก็ร้องไห้กัน นี่คือคนโง่ ถ้าจะร้องไห้อย่างนั้นมาแต่ต้นก็ยังจะดีนะ เมื่อเกิดมาก็ร้องไห้กันเสียทีเถอะ ดูให้ดีซิ ถ้าไม่เกิดมันก็ไม่ตาย เข้าใจไหม

เพราะฉะนั้น โยมอย่านึกอะไรมากมาย ให้นึกว่ามันเป็นอย่างนั้น นี้คือธุระหน้าที่ ของเราแล้ว บัดนี้ใครช่วยไม่ได้ ลูกก็ช่วยไม่ได้ หลานก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์สินเงินทอง ก็ช่วยไม่ได้ ช่วยได้แต่ความรู้สึกของโยมที่คิดให้ถูกต้องเดี๋ยวนี้น่ะ ไม่ให้หวั่นไหวไปมา ปล่อยมันทิ้งเสีย ปล่อยมัน ทิ้งมัน

ถ้าเราไม่ปล่อยมัน ไม่ทิ้งมัน มันก็จะหนีอยู่แล้ว เห็นไหม อวัยวะร่างกายของเราน่ะ มันพยายามจะหนีอยู่แล้วนะ เห็นไหม ดูง่ายๆ ว่า เมื่อเกิดมาเป็นหนุ่มเป็นสาว ผมมันก็ดำเห็นไหม บัดนี้มันหงอก นี่เรียกว่ามันหนีแล้วนะ ตาเราเคยสว่างไสวดีตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว บัดนี้มันฝ้าฟางเห็นไหม นี่เรียกว่ามันหนีแล้ว เขาทนไม่ไหว เขาต้องหนี ที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา อะไรทุกชิ้นทุกส่วนเขาก็จะหนีแล้ว ฟันของเราตอนเป็นเด็กมันแน่นหนาถาวรไหม บัดนี้มันโยกมันคลอนแล้ว จะใส่ฟันใหม่เสียก็ได้ นี่มันก็ของใหม่ไม่ใช่ของเก่า สิ่งทั้งหลายในอวัยวะร่างกายของคุณยายนี้น่ะ เขาพยายามจะหนีไปแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมด เขาพยายามจะหนี ทำไมถึงจะหนี เพราะตรงนี้ไม่ใช่ที่อยู่ของเขา เป็นสังขารอยู่ไม่ได้ อยู่ชั่วคราวเท่านั้นก็ไป ไม่ว่าแต่ตัวของเราทั้งหมด อวัยวะนี้ ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ทั้งหมดนั่น เดี๋ยวนี้เขาเตรียมหนี เขาหนีไปบ้างแล้ว แต่ยังไม่หมด ยังเหลือแต่คนเฝ้าบ้านเล็กๆ น้อยๆ เฝ้าบ้านอยู่แต่ไม่ค่อยดีหรอก ตาก็ไม่ค่อยดี ฟันก็ไม่ค่อยดี หูนี่ก็ไม่ค่อยจะดี ร่างกายนี้ก็ไม่ค่อยจะดี ก็เพราะเขาหนีไปบ้างแล้ว

นี้ให้ยายเข้าใจว่าที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของมนุษย์โดยตรง เป็นที่พักชั่วคราวเท่านั้นล่ะ เพราะฉะนั้น ยายไม่ควรห่วงใยอะไรมากมาย มาอยู่ในโลกก็ให้พิจารณาโลกนี้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าแต่อะไรทั้งหลายเลย เขาเตรียมจะหนีกันแล้ว ดูซิ ดูตามสภาพร่างกายซิว่ามันมีอะไรเหมือนเดิมไหม ร่างกายเหมือนเดิมไหม หนังเหมือนเดิมไหม ผมเหมือนเดิมไหม ไม่เหมือน เขาไปที่ไหนกันหมดแล้ว นี่ธรรมชาติเขาเป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่ครบตามวาระของเขาแล้วเขาก็ต้องไป เพราะธุระเขาเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงมันเป็นอย่างนั้น เพราะที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ที่แน่นหนาถาวรอะไร อยู่แล้วก็วุ่นๆ วายๆ สุขๆ ทุกข์ๆ ไม่สงบระงับ

ถ้าเป็นคนก็เป็นคนที่เดินไปยังไม่ถึงบ้าน ยังอยู่ระหว่างทาง เดี๋ยวก็จะกลับ เดี๋ยวก็จะไป เดี๋ยวก็จะอยู่ นี่คือคนไม่มีที่อยู่ เปรียบเหมือนว่าเราเดินออกจากบ้านไปกรุงเทพฯ หรือว่าไปที่ไหนก็ตามเถอะ เราก็เดินไป เมื่อเดินไปยังไม่ถึงบ้านเมื่อไร มันก็ยังไม่น่าอยู่ นั่งก็ไม่สบาย นอนก็ไม่สบาย เดินก็ไม่สบาย นั่งรถไปก็ยังไม่สบาย เพราะอะไร เพราะว่ายังไม่ถึงบ้านเรา พอเรามาถึงบ้านเราแล้วก็สบาย เพราะเราเข้าใจว่านี่เป็นบ้านเรา อันนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ในโลกนี้มันเรื่องไม่สงบทั้งนั้น ถึงแม้มันจะร่ำจะรวยมันก็ไม่สงบ มันจนก็ไม่สงบ มันโตก็ไม่สงบ เป็นเด็กก็ไม่สงบ มีความรู้น้อยมันก็ไม่สงบ มีความรู้มากมันก็ไม่สงบ เรื่องมันไม่สงบมันเป็นอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่มีน้อยก็มีทุกข์ คนที่มีมากก็มีทุกข์ เป็นเด็กมันก็เป็นทุกข์ ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ แก่แล้วมันก็ทุกข์ ทุกข์อย่างคนแก่ ทุกข์อย่างเด็ก ทุกข์อย่างคนรวย ทุกข์อย่างคนจน มันเป็นทุกข์ทั้งนั้นนั่นล่ะ ดังนั้น อวัยวะทุกส่วนเขาจึงทยอยกันไปเรื่อย

เมื่อคุณยายพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นว่า *อนิจจัง* มันเป็นของไม่เที่ยง *ทุกขัง* มันเป็นทุกข์ เพราะว่าอะไร เพราะว่า *อนัตตา* ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ร่างที่ยายอาศัยอยู่เดี๋ยวนี้น่ะ ร่างกายที่นั่งนอนเจ็บป่วยอยู่นี้ และทั้งจิตใจที่รู้ว่ามันเป็นสุขเป็นทุกข์มันเจ็บป่วยอยู่เดี๋ยวนี้ ทั้งสองอย่างนี้ท่านเรียกว่า ธรรม

สิ่งที่ไม่มีรูป ที่มันเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น เรียกว่ามันเป็นนาม มันก็เป็น *นามธรรม* สิ่งที่มันเจ็บปวดขยายไปมาอยู่นี้ อันนี้ก็เป็น *รูปธรรม* สิ่งที่เป็นรูปก็เป็นธรรม สิ่งที่เป็นนามก็เป็นธรรม เราถึงอยู่ด้วยกันด้วยธรรมะ คืออยู่ในธรรม มันเป็นธรรมนั่นแหละ ตัวของเราจริงๆ ที่ไหนมันก็ไม่มี มันเป็นธรรมะ สภาพธรรมมันเกิดขึ้นแล้วก็มีความดับ เราก็มีความเกิดดับอยู่ทุกขณะ เดี๋ยวนี้น่ะมันเป็นอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เมื่อเราคิดถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็น่าไหว้ น่าเคารพ น่านับถือ ท่านพูดจริง ท่านพูดตามความจริง มันก็เห็นจริงอย่างนั้น ถ้าเราเกิดมาพบอยู่ที่นี่ เราก็เห็นธรรมะ แต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ บางคนปฏิบัติธรรมะแต่ไม่เห็นธรรมะ บางคนรู้ธรรมะ เรียนธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ ก็ยังไม่เห็นธรรมะ ก็ยังไม่มีที่อยู่ ดังนั้นให้เข้าใจเสียว่าที่นี่ทุกคน แม้ปลวกหรือมด หรือสัตว์ตัวนิดๆ ก็ตามทีเถอะ เขาก็พยายามจะหนีกันทั้งนั้น สิ่งที่มีชีวิตเขาอยู่กันพอควรแล้ว เขาก็ไปกันทั้งนั้น ทั้งคนจน ทั้งคนร่ำรวย ทั้งเด็ก ทั้งคนแก่ ทั้งสัตว์เดรัจฉาน สิ่งที่มีชีวิตในโลกนี้มันก็ย่อมแปรไปเปลี่ยนไปอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อคุณยายรู้ว่าโลกนี้มันเป็นอย่างนี้แล้ว ก็น่าเบื่อหน่าย น่าเบื่อมัน อะไรมันไม่เป็นตัวของตัวทั้งนั้น เบื่อหน่าย **"นิพพิทา"** คำว่า เบื่อหน่าย ไม่ใช่ว่ารังเกียจจะ

เบื่อหน่ายคือ ใจมันสว่าง ใจมันเห็นความเป็นจริง ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรแล้ว มันเป็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้ก็เลยปล่อยวางมัน ปล่อยโดยความไม่ดีใจ ปล่อยโดยความไม่เสียใจ ปล่อยไปตามเรื่องของสังขาร ว่าสังขารมันเป็นอย่างนั้น ด้วยปัญญาของเรา นี่เรียกว่า *อนิจจา วะตะ สังขารา* สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ที่ไม่เที่ยงคือมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอย่างนั้นแหละ เรียกว่าไม่เที่ยง คือ อนิจจัง

พูดง่ายๆ ว่า **ตัวอนิจจังนั่นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้าล่ะ** ถ้าเราเข้าไปเห็นอย่างจริงๆ จังๆ ว่า อนิจจัง คือของไม่เที่ยงนั่นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้า ของที่ไม่เที่ยง ถ้าเราเห็นชัดเข้าไปมันก็เที่ยง เที่ยงอย่างไร ก็เที่ยงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ มนุษย์สัตว์เกิดมาก็เป็นอย่างนั้น มันเที่ยงอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่เที่ยง คือว่ามันแปรไปแปรมา คือมันเปลี่ยนเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นเฒ่า แก่ชรา เรียกว่ามันไม่เที่ยง ความที่มันเป็นอย่างนั้นก็เรียกว่ามันไม่เที่ยง ไม่แปรเป็นอย่างอื่น ถ้าคุณยายเห็นอย่างนี้ ใจก็จะสบาย ไม่ว่าเราคนเดียวหรอก ทุกๆ คนเป็นอย่างนี้

ดังนั้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็น่าเบื่อ เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายหายความกำหนัดรักใคร่ในโลก ในกาม ในโลกามิสทั้งหลายเหล่านี้ มีมากก็ทิ้งไว้มาก มีน้อยก็ทิ้งไว้น้อย ทุกคนดูทีซิ ที่คุณยายเกิดขึ้นมานี้เห็นไหม เห็นคนรวยไหม เห็นคนอายุสั้นไหม เห็นคนอายุยืนไหม มันก็มีเท่านั้นล่ะ

เพราะฉะนั้น ที่สำคัญคือพระพุทธเจ้าท่านให้สร้างบ้านเรือนตัวเอง สร้างโดยวิธีที่อาตมาบรรยายธรรมะให้ฟังเดี๋ยวนี้น่ะ สร้างบ้านให้ได้ ปล่อยวางให้ได้ ปล่อยวางมันให้มันถึงความสงบ เรียกว่าไม่เดินไปข้างหน้า ไม่ก้าวไปข้างหลัง ไม่หยุดอยู่ นี่เรียกว่าสงบ สงบจากการเดินไป สงบจากการถอยกลับ สงบจากการหยุดอยู่ นี่ ความสุขก็ไม่ใช่ที่อยู่ ความทุกข์ก็ไม่ใช่ที่อยู่ของเรา ทุกข์มันก็เสื่อม สุขมันก็เสื่อมทั้งนั้น

พระบรมครูของเราท่านเห็นว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราทั้งหลายปล่อยวาง เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของทุกคน เพราะว่ามันเอาไปไม่ได้ จำเป็นมันก็ต้องวางอยู่นั่นเองล่ะ แต่เราก็วางมันไว้ก่อนเสียจะไม่

ดีกว่าหรือ เราแบกก็รู้สึกว่ามันหนัก เมื่อมันหนักแล้วเราก็ทิ้งมันเสียก่อนจะไม่ดีหรือ จะไปกวนแบกมันทำไม เราปล่อยวาง ก็ให้ลูกหลานพยาบาลเราสบายๆ

ผู้ที่พยาบาลคนที่ป่วยก็มีคุณธรรม คนที่ป่วยก็ให้โอกาสแก่ผู้พยาบาล อย่าทำให้ลำบากแก่คนที่รักษา เจ็บตรงไหน เป็นอะไรก็ให้ได้รู้จัก ทำจิตให้มันดี คนที่รักษาพ่อแม่ก็ให้มีคุณธรรม มีความอดทนอย่ารังเกียจ อันนี้ที่จะเป็นการสนองคุณพ่อแม่ เราอาศัยพ่อแม่จึงเติบโตจนถึงบัดนี้ ได้มาอยู่บัดนี้ นั่งรวมกันอยู่ที่นี่ก็เพราะคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเรามาสารพัดอย่างแล้ว มีบุญคุณมากที่สุดเหลือเกินนะ

บัดนี้ให้ลูกหลานทุกๆ คนนี้จงเข้าใจว่า เดี๋ยวนี้พ่อแม่กลายเป็นลูกเราเสียแล้ว แต่ก่อนเราเป็นลูกของพ่อแม่ บัดนี้พ่อแม่เป็นลูกเราเสียแล้ว เพราะอะไร เพราะแก่ไปๆ จนกลายเป็นเด็ก จำไม่ได้ ตาก็มองไม่เห็น หูไม่ได้ยินสารพัดอย่าง บางทีพูดถูกๆ ผิดๆ เหมือนเด็กนั่นเอง ดังนั้น ให้ลูกหลานทั้งหลายปล่อย คนที่รักษาคนป่วยก็ให้ปล่อย อย่าไปถือเลย ปล่อยเสีย ให้ตามใจทุกอย่างเหมือนเด็กๆ ที่เกิดมา อะไรที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ก็ปล่อยทุกอย่างนั่นล่ะ ปล่อยให้เด็กมันสบาย ไม่ให้เด็กมันร้องไห้ อย่าให้เด็กขัดใจอะไรเหล่านี้

พ่อแม่ของเราบัดนี้ก็เหมือนกัน สัญญามันวิปลาส บางทีเรียกลูกคนหนึ่งไปถูกคนหนึ่ง บางทีเรียกหลานคนหนึ่งไปถูกหลานอีกคนหนึ่ง จะเรียกเอาขันมาก็ได้จานมา มันเป็นเรื่องของธรรมดาอย่างนั้น อันนี้ก็ให้พิจารณา คนที่ป่วยก็ให้นึกถึงคนพยาบาลมีคุณธรรม ให้อดให้ทนต่อทุกขเวทนา เวทนาสารพัดอย่างที่มันเกิดขึ้นมาให้อดกลั้นให้ทำความเพียรในใจของเรา อย่าให้มันวุ่นวาย อย่าให้มีความลำบากยากเกินไปแก่ผู้ปรนนิบัติ ผู้อุปัฏฐากก็ให้มีคุณธรรม อย่ารังเกียจน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ อะไรก็ต้องพยายามเท่าที่เราจะทำได้ ลูกๆ เราทุกคนให้ช่วยกันดู

บัดนี้เรามีพ่อแม่เท่านี้แหละ เราอาศัยมาได้เกิด มาได้เป็นครูเป็นอาจารย์เป็นพยาบาลเป็นหมอ เป็นอะไรมาทุกอย่างเหล่านี้ อันนี้คือบุญคุณของท่านที่เลี้ยงเรามาให้ความรู้เรามา ให้ความเป็นอยู่ของเรามา ให้ทรัพย์สมบัติเรา นี่คือคุณของพ่อแม่

ถ่ายทอดรับมรดกกันมาอย่างนี้ เป็นวงศ์ตระกูลอย่างนี้ พระพุทธองค์ท่านจึงทรงสอนเรื่องกตัญญูกตเวที นี้เป็นธรรมซึ่งสนองซึ่งกันและกัน ท่านต้องการอะไร ท่านไม่สบาย ท่านมีความลำบาก ท่านมีความขัดข้องประการใด เราก็ต้องเสียสละ ช่วยท่านรับภาระธุระอันนั้น นี้คือกตัญญูกตเวที เป็นธรรมที่ค้ำจุนโลกอยู่ ให้วงศ์ตระกูลของเราไม่กระจัดกระจาย ให้วงศ์ตระกูลของเราเรียบร้อยมั่นคง

วันนี้อาตมาได้เอาธรรมะคำสอนมาฝากยายในเวลาที่เจ็บป่วยอยู่อย่างนี้ ซึ่งอาศัยคุณหมออุทัย ลูกของโยมนั่นแหละ นึกถึงผู้มีพระคุณ อาตมาจะฝากอะไรมา มันก็ไม่มี จะฝากวัตถุอะไรมาที่บ้านนี้ก็เยอะแยะแล้ว อาตมาจึงฝากธรรมะซึ่งมันหมดไม่ได้ มันเป็นแก่นสาร ถึงยายได้ฟังธรรมนี้แล้ว จะถ่ายทอดให้คนอื่นเท่าไรก็ยังไม่หมด ไม่จบ สัจธรรม คือความจริงตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ อันนี้อาตมาก็พลอยดีใจด้วยที่ได้ฝากธรรมะมาให้คุณยายเพื่อจะมีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้.

๔๐

อยู่กับงูเห่า

ขอให้คำขวัญแก่โยม ลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอน มาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้ โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า **อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตามหรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้มันเหมือนงูเห่า** งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว้เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ทีนี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะ ปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้

จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า "มีธรรมะ" นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะควบคู่กับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปที่ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักว่าเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า **"เกิดๆ ดับๆ"** นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะ เรียกว่า การเกิด–ดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้วทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด–ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด–ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด–ดับอยู่เท่านี้เอง แล้วทุกอย่างมันก็จบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด–ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้ ฉะนั้น เมื่อคิดแล้วก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ใช่ว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด–ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนี้ ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ทีนี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือความดับ ดับที่ตรงไหน ก็เหมือนไฟเรานั่นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับ **นิพพานก็อยู่กับวัฏสงสาร วัฏสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง** ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วัฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวัฏสงสาร คือความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้วมันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดู เมื่อราคะความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม โทสะเกิดขึ้น มันก็ร้อน โมหะ

เกิดขึ้น มันก็ร้อน มันร้อน ความร้อนนี่แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี่แหละคือนิพพาน

นิพพาน คือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่า สงบ คือดับซึ่งวัฏสงสาร วัฏสงสาร คือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอันนั้น เรียกว่า การดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั่นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั่นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่ เพราะความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้งสองอย่างนี้ก็เป็นความสงบ

เมื่อโยมกลับบ้านแล้ว ขอให้เปิดเทปธรรมะนี้ฟังอีกจะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ โยมร้องไห้ เมื่ออาตมาเห็นน้ำตาของโยม อาตมาก็ดีใจ ทำไมจึงดีใจ ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละ โยมจะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออก ก็ไม่ได้เห็นธรรมะ เพราะน้ำนี่เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึงจะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมดก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไปกรุงลอนดอนก็จะร้องไห้อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมาก ก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใดก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้ โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึงสบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุขความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะให้พ้นจากวัฏสงสาร.

๔๑

เหนือเวทนา

การฟังธรรมที่จะให้เกิดประโยชน์นั้น ต้องฟังด้วยความสงบ เพราะจิตนี้ก็เหมือนกับเทปบันทึกเสียง ถ้ามีเสียงอะไรมาปะปนรบกวน เสียงก็ฟังไม่ชัด ความรู้ที่จะได้รับก็น้อย ถ้าฟังธรรมในที่สงบด้วยจิตสงบ ก็จะมีแต่เสียงธรรมะอย่างเดียว คำพูดก็สะอาด ฟังง่าย

ธรรมะที่เกี่ยวเนื่องกับการประพฤติปฏิบัตินั้น เป็นธรรมะที่ให้ประโยชน์มาก เพราะไม่ใช่ธรรมะเพื่อการฟังอย่างเดียว แต่เป็นธรรมะที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติโดยตรง การประพฤติปฏิบัติที่จะให้ถูกต้องนั้น ต้องรู้จักและเข้าใจเรื่องของกายกับใจ เพราะกายกับใจนี่แหละที่พาให้สุขพาให้ทุกข์ มันเกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าหากได้ฟังธรรมแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติ ก็เปรียบเสมือนว่าได้เพียงเปลือกไม้เท่านั้น ยังไม่ได้ลิ้มรสผลของมันว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร การฟังธรรมโดยไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับการได้จับหรือถือผลไม้เท่านั้น ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะได้แต่ถือเอาไว้ แต่ไม่รู้จักรสชาติหรือความเอร็ดอร่อยของมัน จะรู้ได้จริงก็ต่อเมื่อได้ลองรับประทานผลไม้นั้นด้วยตนเอง ซึ่งเมื่อรู้รสด้วยตนเองแล้ว

บรรยายแก่ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี และคณะ ณ วัดหนองป่าพง ๒๕๒๑

ก็เป็นพยานในตัวเองได้ ถ้ายังไม่รู้เองเห็นเองอย่างนี้ ก็เท่ากับมีแต่พยานภายนอก คือคนที่เขาให้ผลไม้ แล้วก็ไปเชื่อตามที่เขาว่า ซึ่งไม่ใช่ความเชื่อของตนเอง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงบอกว่า คนที่เชื่อแต่คนอื่นนั้น ท่านไม่สรรเสริญ ท่านทรงสรรเสริญบุคคลที่รู้เป็นปัจจัตตัง คือรู้เฉพาะตนเอง เปรียบเหมือนอย่างคนที่ได้ลิ้มรสผลไม้ด้วยตนเอง ฉันนั้น เพราะถ้าได้ลิ้มรสด้วยตนเองแล้ว จะไม่ต้องไปถามผู้อื่นว่าเปรี้ยวหรือหวานอย่างไร ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป เพราะได้รู้ประจักษ์ในความจริงแล้ว รู้อย่างทั่วถึง นี้คือคนที่รู้ธรรมะแล้ว ผู้บรรลุถึงธรรมะ ก็คือบุรุษที่บรรลุถึงความเปรี้ยวหวานของผลไม้นั่นเอง

การแสดงธรรมก็เพื่อให้รู้สิ่งต่างๆ ๔ ประการ คือ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้แจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว มันก็หมด เพราะทุกข์เราก็รู้ เหตุของทุกข์เราก็รู้ ความดับทุกข์เราก็รู้ ข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้เราก็รู้ เมื่อรู้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทั้ง ๔ ประการอย่างนี้แล้ว ก็เรียกว่าจบปัญหา ความสงสัยทั้งหลายก็หมดไป

สิ่งทั้ง ๔ ประการนี้ เกิดอยู่ที่ไหน ก็เกิดอยู่ที่กายกับใจของเรานี้เอง ไม่อยู่อื่นไกลหรอก แต่ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงแยกแยะธรรมะออกให้กว้าง ก็เพื่อจะอธิบายสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้ละเอียดเป็นอย่างๆ ออกไป เพื่อให้เรานำมากำหนดพิจารณา ท่านทรงแนะนำให้พิจารณาร่างกายออกเป็นอย่างๆ เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้แยกแยะร่างกายออกมา เพื่อทำให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายอย่างชำนิชำนาญ ให้รู้ยิ่งตามความเป็นจริงของสังขารอันนี้ เพราะถ้าไม่รู้ตามเป็นจริงนี้แล้ว เราก็จะไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ถ้าไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่รู้ข้อปฏิบัติ แล้วการฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งหลายก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

ธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน พระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมะมีอยู่ทุกที่ทุกแห่ง มีธรรมะอยู่ทุกที่ทุกสถาน จะเป็นรูป มันก็เป็นธรรมะ จะเป็นนาม มันก็เป็นธรรมะ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรเข้าใจว่า เราทั้งหลายนั้นเกิดอยู่กับธรรมะ ใกล้ชิดธรรมะอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจต่อไปอีกว่า เราไม่ได้ห่างไกลสมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเลย เราอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมเราจึงยังไม่เห็นท่าน ก็เพราะเรายังไม่ค่อยได้สนใจปฏิบัตินี้เอง เพราะ **ธรรมะคือพระพุทธเจ้าและพระพุทธเจ้าคือธรรมะ**

พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า *"ดูก่อน อานนท์ ให้ท่านทำให้มาก เจริญให้มาก ปฏิบัติให้มาก ใครเห็นเรา คนนั้นก็เห็นธรรม ใครเห็นธรรม คนนั้นเห็นเรา"* ซึ่งแสดงว่าเราไม่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า ไม่ห่างไกลจากพระธรรม เพราะพระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ และธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงถือกำเนิดขึ้นมาในโลกครั้งแรก ก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าเพราะเหตุใด เพราะในตอนนั้นท่านยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม ต่อเมื่อท่านทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ด้วยการประพฤติปฏิบัติของท่าน คือรู้สัจธรรม รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านจึงทรงเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อเราถึงธรรม เราจะนั่งอยู่ที่ไหน เราก็รู้ธรรมะ เมื่อเราเข้าใจในธรรมะพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจของเรา พระธรรมก็อยู่ที่ใจของเรา ข้อประพฤติปฏิบัติให้เกิดความเฉลียวฉลาดอยู่ที่ใจของเรา เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติพร้อมด้วยกาย วาจา จิต เช่นนี้แล้วเราจะเป็นผู้มองความดีความชั่วทั้งหลายด้วยความถูกต้อง คือถูกต้องตามสัจธรรมตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า นี่คือความจริง หรือมันเป็นความจริงของโลก

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงทิ้งโลก คือ ทิ้งทั้งสรรเสริญ ทิ้งทั้งนินทา ใครจะนินทาท่านก็ทรงรับว่า มันเป็นอย่างนั้น ใครจะสรรเสริญ ท่านก็ทรงรับว่ามันเป็นอย่างนั้นเพราะทั้งสองอย่างนี้มันเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น จิตใจของท่านก็ไม่ทรงหวั่นไหวเพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักทุกข์ ก็สิ่งทั้งสองนี้ทำให้ท่านทรงเกิดทุกข์ หากท่านไปทรงเชื่อเข้า ทุกข์มันก็เกิดเท่านั้นแหละ

เมื่อทุกข์เกิดจิตก็กระสับกระส่าย ไม่สบายอกไม่สบายใจ เมื่อจิตวุ่นวายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็มีแต่ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย นั่นคือทุกข์

อะไรเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ก็เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น ทุกข์มันก็เกิด แล้วจะดับทุกข์นั้นอย่างไรก็ไม่รู้จัก ไม่รู้จักวิธีดับอย่างถูกต้อง คิดเอาเองว่าความแก้ทุกข์อย่างนี้อย่างนั้น ทุกข์ก็ยิ่งเกิดทวีขึ้นมาอีก

ดังนั้น ท่านจึงสอนว่าให้รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือน้อมธรรมะอันนี้เข้ามาในใจของเรา ให้มองเห็นว่าเป็นสัจธรรม พิจารณาให้ละเอียด ให้เห็นจริงจนเป็นพยานของตนเองได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญบุคคลเช่นนี้ บุคคลที่เป็นอิสระไม่รับทั้งดี ไม่รับทั้งชั่ว เพราะทั้งดีและชั่วเป็นเรื่องของโลก เมื่อเป็นเรื่องของโลกมันก็เป็นอารมณ์ ถ้าหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ใจเรามันก็เป็นโลก คลำโลกอยู่ตลอดเวลา ก็เรียกว่าไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์มันก็ยิ่งกำเริบขึ้นมาเท่านั้น

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะรู้ว่าเรายังไม่ชนะใจตัวเอง เรายังชอบเอาชนะคนอื่น มันแพ้ตัวเองเท่านั้น แต่ถ้าเราเอาชนะตัวเอง มันก็จะชนะทั้งตัวเอง ชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์ ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ เป็นอันว่าชนะทั้งหมด อันนี้พูดถึงเรื่องภายนอก มันเป็นอย่างนั้น แต่เรื่องภายนอกมันก็ทำให้มาเป็นเรื่องภายในด้วย บางคนก็รู้แต่ภายนอกไม่รู้ภายใน เช่น ท่านพูดคำๆ หนึ่งว่า ให้เห็นกายในกาย ให้รู้กายแล้วก็ยังไม่พอ ให้รู้กายในกายอีก ให้พิจารณากาย แล้วก็ให้พิจารณากายในกาย แล้วก็ให้พิจารณาจิต และพิจารณาจิตในจิตอีก เป็นต้น

ถ้าเราเป็นผู้ห่างเหินจากการภาวนาแล้ว ก็จะเก้อเขินหรือไม่เข้าใจ รู้กายทำไม กายในกายคืออะไร ที่ให้รู้จิต จิตนี้มันคืออะไร ของในจิตนั้นมันคืออะไร ก็เลยไม่รู้เรื่อง เพราะเป็นผู้ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สิ่งที่ควรดับทุกข์ไม่ดับ มัวไปสนใจในสิ่งที่มันไม่ดับ เช่น เราคันที่ศีรษะอย่างนี้ แล้วเราไปเกาที่ขา มันก็ไม่ถูกจุดของมัน มันก็ไม่หาย นี่เรียกว่าไม่รู้จุดที่จะให้มันระงับความคัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา

ก็ไม่รู้จักดับมัน ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ก็ไม่รู้จักกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเราทั้งหลายเก้อเขินมากเหลือเกินเพราะความที่ไม่รู้จัก

รูป เวทนา สัญญา สังขาร เช่น ร่างกายเรานี้ ร่างกายที่เราเอามานั่งประชุมรวมกันอยู่นี้ ที่มองเห็นได้ด้วยตานั้น ถ้าเห็นแต่รูปร่างกายเช่นนี้อยู่เพียงเท่านี้ มันจะเป็นเหตุให้ระงับความทุกข์ หรือระงับเหตุให้เกิดความทุกข์นั้นไม่ได้เลย ทำไมก็เพราะว่าเราเห็นแต่กายข้างนอก เรายังไม่เห็นกายข้างใน เมื่อเห็นแต่ข้างนอก ก็เห็นแต่ว่าเป็นของสะสวย เป็นแก่นสารไปหมดทุกอย่าง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบอกว่าแค่นี้ไม่พอ ที่เห็นข้างนอกอย่างนี้ เด็กๆ มันก็เห็นได้ สัตว์ทั้งหลายมันก็เห็นได้ มันไม่ยาก พอเห็นแล้วมันติด เห็นแล้วมันก็ไม่รู้ เห็นแล้วมันก็ตะครุบ ตะครุบแล้วมันก็กัดเราเท่านั้นแหละ มันเป็นเสียอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงให้พิจารณากายไปในกาย อะไรที่มีในกายก็ค้นคว้าหาดูซิว่ามีอะไรในกาย ให้เห็นว่าของในกายเรานี้มันมีอะไรอยู่บ้าง ที่เราเห็นกายภายนอกนั้น มันไม่ชัดเจน เห็นผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นอะไรทั้งหลายก็มีแต่ของที่สะสวยไปทั้งนั้น มันเป็นเครื่องย้อมใจเรา เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่าเห็นไม่ชัดเห็นกายก็ไม่ชัด ท่านจึงให้มองข้างใน ให้เห็นภายในกาย

แล้วก็ต้องมองเข้าไปอีกว่า กายที่อยู่ในกายนี้ มีอะไรอยู่บ้าง ที่กายเนื้อกายหนังนี้มีอยู่อย่างนี้ ในกายนั้นมันมีอะไรบ้าง พิจารณาดูให้แยบคายเข้าไปเถอะ เราก็จะเห็นว่าในกายนี้มีอะไรหลายๆ อย่างสารพัด ค้นเข้าไปดูแล้วก็แปลกใจทั้งนั้นแหละ เพราะแม้แต่ของที่อยู่ในตัวของเรา เราก็ไม่เคยเห็นเลย แต่เราก็เดิน เราก็อุ้มมันไป นั่งรถก็อุ้มมันไปทั้งนั้นแหละ แต่เราก็ยังไม่รู้จักมันเลยว่ามันเป็นอะไรเป็นอย่างไร เหมือนเรารับของฝากเขามา เขาเอาห่ออะไรให้เรา เราก็ไม่รู้ จับได้ก็ยัดใส่ตะกร้าเดินมาเลย ไม่ได้เปิดเมื่อไปเปิดดูแล้วจึงเห็นมีแต่อสรพิษทั้งนั้น

กายเรานี้ก็เหมือนกัน เราเห็นแต่เปลือกนอก เราก็เห็นว่าสวยว่างามอะไรสารพัดอย่าง จนลืมตัวลืมตน ลืมอนิจจัง ลืมทุกขัง ลืมอนัตตา ลืมอะไรๆ ทั้งนั้นถ้าเรามองเข้าไปข้างในนั้น มันไม่น่าดูเลยนะกายของเรานี้ ถ้าเอาของที่สะอาดมาใส่มันก็สกปรกนี้เรื่อย ภายนอกก็สกปรกภายนอก ส่วนเรื่องภายในก็สกปรกภายใน

เหมือนกัน เรื่องภายในมันก็ยิ่งน่าดูยิ่งกว่านั้นอีก ดูเข้าไปข้างในซิ...ในกายของเรามีอะไรบ้าง

ถ้าเราดูตามความเป็นจริง ดูตามสัจธรรมโดยไม่เข้าข้างตัวแล้ว มันเห็นสิ่งที่น่าสลดน่าสังเวช น่าอะไรๆ หลายๆ อย่าง มันน่าจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย คำว่า **"เบื่อหน่าย"** ไม่ใช่ไปเกลียดไปโกรธมันนะ แต่เป็นความกระจ่างของจิตเราเอง เป็นความปล่อยวาง เห็นว่าอันนี้ไม่มีสารประโยชน์อะไรเลย ไม่เป็นแก่นไม่เป็นสารอะไรเลย เราเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา เรื่องของเขา เขาก็ตั้งของเขาอยู่อย่างนั้น ใครจะไปอยากให้เขาเป็นอย่างไร เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้นเอง เราจะร้องไห้ก็ดี เราจะหัวเราะก็ตาม สังขารนี้ก็เป็นอย่างนี้ สิ่งที่ไม่เที่ยงมันก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่สวยมันก็ไม่สวย มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ถึงคนจะรู้ ถึงคนจะไม่รู้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ดังนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราท่านจึงว่า เมื่อเราเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เกิดขึ้นมาแล้ว ควรปล่อยเขาไปเสีย เมื่อหูได้ยินเสียก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อจมูกได้กลิ่น ก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อรสมันเกิดขึ้นกับลิ้นของเราก็ปล่อยเขาไปเสีย เมื่อโผฏฐัพพะที่ถูกต้องด้วยกายเกิดขึ้นมา ชอบใจไม่ชอบใจก็ปล่อยเขาไปเสีย ให้กลับไปที่เดิมของเขาเสีย เรื่องธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของเรานี้มันไม่ต้องอาศัยอะไร ไม่ต้องอาศัยสัมผัสอะไร มันสัมผัสขึ้นที่ใจของมันเอง เรียกว่าธรรมารมณ์ หรือธรรมะกับอารมณ์ เป็นส่วนดีก็เรียกว่า กุศล เป็นส่วนที่ชั่วก็เรียกว่าอกุศล สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้ปล่อยไปตามเรื่องของเขาเสีย เรียกว่าเรารู้มันอย่างนี้แล้ว สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี สารพัดอย่างอยู่ในรูปอันเดียวกัน การทำใจให้สงบเช่นนี้เรียกว่าการภาวนา

การภาวนา คือการทำให้สงบ เมื่อสงบแล้วก็คือทำให้รู้ การทำให้สงบหรือทำให้รู้นี้ต้องลงมือปฏิบัติกายกับจิตสองอย่างนี้เอง ไม่ใช่อื่น ความเป็นจริงสิ่งที่กล่าวนี้มันเป็นสิ่งละสิ่ง เช่น รูปก็เป็นส่วนหนึ่ง เสียงก็เป็นส่วนหนึ่ง กลิ่นก็เป็นส่วนหนึ่ง รสก็เป็นส่วนหนึ่ง โผฏฐัพพะก็เป็นส่วนหนึ่ง ธรรมารมณ์ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ละอย่างนี้ก็เป็น

คนละส่วนๆ อยู่ แต่ท่านก็ให้เรารู้จักมันเสีย แยกสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ออก สรุป เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สุขเกิดขึ้นมาก็เป็นสุขเวทนา ทุกข์มันเกิดขึ้นมาก็เรียกทุกขเวทนา

เรื่องสุขกับทุกข์ ท่านก็จัดไว้เพื่อให้แยกมันออกจากจิต จิตก็คือผู้รู้ เวทนานั้น คืออาการที่มันสุขหรือทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจเป็นต้น เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวยใน อาการเหล่านั้น เรียกว่าจิตของเราเข้าไปยึดหรือหมายมั่นหรือสำคัญมั่นหมายในความ สุขนั้น ในความทุกข์นั้นนั่นเอง การที่เราเข้าไปหมายมั่นนั้น ก็คือเรื่องของจิต อาการที่ มันสุขหรือทุกข์นั้น คืออาการของเวทนา ที่เป็นความรู้นั้นเรียกว่าจิตของเรา ที่ชื่อว่า สุขหรือทุกข์นั้น มันเป็นเวทนา ถ้ามันสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ถ้ามันทุกข์ก็เรียกว่า ทุกขเวทนา

ที่ว่าจิตกับเวทนานั้น ท่านให้เรารู้จักแยกมันออกจากกัน คำที่ว่าแยกออกไม่ใช่ ว่าเอาไปทิ้งไว้คนละอย่างคนละที่ แต่ให้เราแยกโดยวิธีที่ทำจิตเราให้สงบ เช่น คนที่ทำ สมาธิให้ถึงที่เป็นต้น เมื่อจิตสงบแล้วก็พิจารณาแยกมันเสีย เพราะความสงบนั้น มันล้นเหลือ สุขนี้มันก็เข้าไปไม่ได้ เข้าไปไม่ถึง ทุกข์นี้ก็เข้าไปไม่ถึง นี้คือที่ว่าเวทนา มันแยก อย่างว่าเรานั่งสมาธิ ถ้าความสงบมันเข้ามาก่อน เวทนาเกิดทีหลัง เวทนามัน ก็เดินเข้าไม่ถึง จิตก็ไม่รับรู้เวทนา มันแยกกันอยู่ในตัวของมันเอง กับกายนั้น พิจารณา ให้รู้ว่าจิตที่เห็นเวทนานั้น เราเข้าไปยึดไหม ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นมานั้น เราเข้าไปยึด มันไหม เราก็จะรู้ว่าจิตของเรามันเป็นอย่างนี้ จะรู้ว่าสุขมันเป็นอย่างนี้ ทุกข์มันเป็น อย่างนี้ เวทนามันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นคนละเรื่องกันอยู่ จะเปรียบก็คล้ายกับว่า น้ำมันกับน้ำท่า มันปนอยู่ในขวดเดียวกันก็ปนกันได้ แต่มันแยกที่อยู่กัน มันจะอยู่ร่วม ขวดกันก็ได้ แต่มันไม่ซึมซาบเข้าด้วยกัน แม้จะปะปนกันอยู่ น้ำมันก็เป็นน้ำมัน น้ำท่า ก็เป็นน้ำท่า ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ามันมีน้ำหนักต่างกัน มันจึงแยกกันอยู่ อย่างนั้น นี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

ถ้าปกติของจิตเราก็ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเกิดเวทนาเข้า ก็เกิดสุขทุกข์อย่างนี้ ถ้าเรา มีสติอยู่ก็จะรู้ว่า อันนี้เรียกว่าสุข ที่เป็นสุขนั้นมันก็สุขอยู่ แต่จิตรู้ว่าสุขนั้นไม่เที่ยง มันก็ไม่ไปหยิบเอาสุขอันนั้น สุขนั้นมีอยู่ที่ไหน มีอยู่แต่มันอยู่นอกจิต ไม่มีฝังอยู่

ในดวงจิต แต่ก็รู้ได้ชัดเจน หรือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้ามันแยกเวทนาได้ มันไม่รู้จักทุกข์หรือ รู้...มันรู้จักทุกข์ แต่ว่าจิตมันก็เป็นจิต เวทนามันก็เป็นเวทนา จิตนั้นจะไม่ไปยึดทุกข์มาแบกไว้ว่าทุกข์ ว่านี้มันเป็นทุกข์ นี่ก็เพราะเราไม่ไปยึดให้เกิดเป็นความสำคัญมั่นหมาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงแยกด้วยความรู้ ท่านทรงมีทุกข์ไหม อาการของทุกข์นั้นท่านทรงรู้มัน แต่ท่านไม่ไปสำคัญมั่นหมายมัน ท่านทรงรู้อย่างนี้ ก็เรียกว่าท่านทรงแยกทุกข์ออก แยกเวทนาออก ความสุขตามธรรมชาติ รู้ไหม ความสุขนั้นมี แต่ท่านทรงรู้ว่าสุขนั้นเป็นพิษ ถ้าเราไม่รู้จักมัน ท่านก็ไม่ไปสำคัญมั่นหมายสุขนั้นว่าเป็นตัวเป็นตน สุขนั้นมีอยู่หรือ มันมีอยู่ด้วยความรู้ แต่ไม่มีอยู่ในจิตของท่าน เช่นนี้ก็รู้ได้ว่า ท่านแยกสุขแยกทุกข์ออกจากจิตของท่าน แยกเวทนาออกจากจิตของท่าน ทั้งที่มีอยู่ด้วยกันนั่นแหละ

คำที่กล่าวว่า พระพุทธองค์และพระอริยเจ้าของเราท่านตัดกิเลสแล้ว ท่านฆ่ากิเลสแล้วนี่ ไม่ใช่ท่านไปฆ่ากิเลสหรอก ถ้าท่านฆ่ากิเลสหมดแล้ว เราก็คงไม่มีกิเลสน่ะสิ เพราะท่านฆ่าไปหมดแล้ว ความจริงท่านไม่ได้ฆ่ามัน แต่ท่านรู้แล้ว ท่านก็ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน ใครโง่ มันก็ไปจับเอาคนนั้นแหละ ท่านรู้เฉพาะใจของท่านว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นพิษ ท่านก็เขี่ยมันออกไป สิ่งที่ทำให้ท่านเกิดทุกข์ ท่านก็เขี่ยมันออกไป ไม่ได้ฆ่ามันหรอก คนที่ไม่รู้ว่าท่านเขี่ยออก กลับเห็นว่าดี ก็ไปตะครุบเอา เออ...อันนี้ดีนี่ ก็ตะครุบเอา ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าท่านทิ้ง อย่างสุข ท่านก็เขี่ยออก เราก็เห็นว่าดี ก็ตะครุบเอาเลย จับใส่ย่ามไปเลยว่าของดีของเรา ความเป็นจริงนั้น ท่านก็รู้ทันมัน เมื่อสุขเกิดขึ้นมา ท่านก็รู้ว่ามันเป็นสุข แต่ท่านไม่มีสุข ท่านก็รู้อยู่ว่าอันนี้มันเป็นสุข แต่ท่านไม่ไปสำคัญมั่นหมายว่ามันเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นของเขา ว่าเป็นของเราทั้งนั้น อย่างนี้ท่านก็ปล่อยมันไปทุกอย่าง ก็เหมือนกัน

ความเป็นจริง สุขเวทนา ทุกขเวทนา กับจิตของเรานั้น มันเป็นคนละอย่างกัน อย่างเดี๋ยวนี้เรานั่งอยู่นี่ มันก็สบายนะ แต่ถ้ามีไม้สักท่อนหนึ่งที่เราอยากได้ เราไปแบกมัน มันก็หนักนะ ท่อนไม้นี้มันก็คือเวทนานี่แหละ ตัวความอยากได้ ท่อนไม้คือตัว

จิตของเราที่เข้าไปแบกท่อนไม้ มันก็หนักใช่ไหม มันหนัก ถ้าคนมีปัญญา แม้หนักเขาก็ไม่ทุกข์ รู้จักปล่อยมัน เมื่อมันหนักเต็มที่ เขาก็ปล่อยมัน ถ้าท่อนไม้นั้นมันมีประโยชน์ จะเอาไปใช้ประโยชน์ ก็ให้รู้ทันมัน หากรู้อย่างนั้น มันก็ค่อยยังชั่ว ไม้มันจะได้ไม่ทับตายอย่างนี้ จิตนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

อาการของจิต คือ สุขเวทนา และทุกขเวทนา สารพัดอย่างนั้น มันเป็นอารมณ์ มันเป็นส่วนโลก ถ้าจิตรู้แล้ว งานที่เป็นสุขท่านก็ทำได้ งานที่เป็นทุกข์ท่านก็ทำได้ เพราะอะไร ก็เพราะท่านรู้จักสุขรู้จักทุกข์ตามที่เป็นจริง ถ้าคนที่ไม่รู้จักสุขไม่รู้จักทุกข์นั้นก็จะเห็นว่าสุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับ มันคนละราคากัน **ถ้าผู้รู้ทั้งหลายแล้วท่านจะเห็นว่า สุขเวทนากับทุกขเวทนามันมีราคาเท่าๆ กัน ถ้าไปยึดในสุข นั่นก็คือบ่อเกิดของทุกข์** ทุกข์มันก็จะเกิดขึ้นมา เพราะอะไร นี้เพราะว่าสุขมันก็ไม่เที่ยง มันแปรไปมา เมื่อสุขนี้มันหายไป ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา ดังนี้เป็นต้น

พระพุทธองค์ท่านทรงรู้ว่าสุขทุกข์นี้มันเป็นโทษ สุขทุกข์จึงมีราคาเท่ากัน ดังนั้น เมื่อสุขทุกข์เกิดขึ้น ท่านจึงปล่อยวางไป สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันมีราคาเสมอเท่ากันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จิตใจของท่านจึงเป็นสัมมาปฏิปทา เห็นสิ่งทั้งสองนี้มีทุกข์โทษเสมอกัน มีคุณประโยชน์เสมอกันทั้งนั้น และสิ่งทั้งสองนี้ก็เป็นของที่ไม่แน่นอน ตกอยู่ในลักษณะของธรรมะว่า ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์ เกิดแล้วดับไป ทั้งหมดเป็นอย่างนี้ เมื่อท่านเห็นเช่นนี้ สัมมาทิฏฐิก็เกิดขึ้นมา เป็นสัมมามรรค จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ตาม หรือความรู้สึกนึกคิดทางจิตนั้นจะเกิดขึ้นมาก็ตาม ท่านจะรู้ว่าอันนี้เป็นสุข อันนี้เป็นทุกข์ เสมอเลยทีเดียว ท่านไม่ได้ยึด

พระบรมศาสดาของเรานั้น เมื่อตรัสรู้มาใหม่ๆ ท่านเทศนาเรื่องกามสุขัลลิกา-นุโยโค อัตตกิลมถานุโยโค ภิกษุทั้งหลาย *กามสุขัลลิกานุโยโค* นั้น ทางมันหย่อน *อัตตกิลมถานุโยโค* นั้น ทางมันตึง อันนี้ที่มันเล่นงานท่านมาตลอดทางจนถึงวันที่ท่านตรัสรู้ธรรมะ เพราะทีแรกท่านไม่ได้ปล่อยมัน พอท่านทรงจับตรงนี้ได้ก็ทรงปล่อยวางแล้วจึงได้แสดงปฐมเทศนาให้สาวกฟังเลยว่า กามสุขัลลิกานุโยโค นั้น สมณะอย่าพึงเดินไป อันนั้นไม่ใช่ทางของสมณะ คือใครไปติดใครไปยึด ไปสำคัญมั่นหมายอยู่ใน

กามนี้ มันก็วุ่นวาย ความสงบไม่มีในที่นั้น สมณะเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านว่าทางนี้อย่าเดิน ส่วน อัตตกิลมถานุโยโค นั้น ทางนี้มันก็เหี้ยมโหดรุนแรง ทางนี้อย่าเดินไป สมณะไม่อยู่ที่นี่ ความสงบไม่มีอยู่ที่นี่ สมณะไม่เคยเกิดในทางนี้ ความสงบไม่อยู่ทางนี้ คือทั้งสุขและทุกข์นี้ สมณะอย่าเดินไป สุขก็อย่าลืมตัว ทุกข์ก็อย่าเดินไป ให้รู้ทันมัน มันจะเกิดทุกข์ก็ให้รู้ว่าจะเกิดทุกข์ เมื่อรู้จักทุกข์ก็รู้ทางที่จะให้เกิดทุกข์ และรู้จักความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ข้อปฏิบัตินี้คือการภาวนานี้เอง

พูดง่ายๆ ก็เรียกว่าเราต้องเป็นผู้มีสติ คือมีความรู้ความระลึกอยู่เสมอ อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ เราคิดอะไรอยู่ เราทำอะไรอยู่ เรามีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ เราดูอย่างนี้ มีสติอยู่เสมอว่าเราอยู่อย่างไร เรารู้ตัวว่าขณะนี้เรามีอะไรอยู่ กำลังคิดอะไร กำลังสุขหรือกำลังทุกข์ ผิดหรือถูกอยู่เดี๋ยวนี้ ที่เราปรารถนาสิ่งทั้งหลายอยู่อย่างนี้ ปัญญามันก็เกิดขึ้นมาแล้วนั่น ระลึกได้อยู่ รู้ได้อยู่ มันก็วิ่งไปหาปัญญา ปัญญาก็เกิดขึ้นมา เราก็วิพากษ์วิจารณ์ พิจารณา เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อยู่ก็ตามที มีความรู้อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา มันก็รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักพอดี รู้จักไม่พอดี เมื่ออารมณ์ที่พอใจเกิดขึ้นมาอยู่นี้ เราก็รู้จัก เราไม่ไปสำคัญมั่นหมายมัน มันสักแต่ว่าสุข เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันเป็น อัตตกิลมถานุโยโค เราก็รู้ว่า เออ...อันนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ เรียกว่า สักว่าทุกข์ สักว่าสุข เป็นของ **"สักว่า"** เท่านั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเราสามารถแยกจิตกับเวทนาออกจากกันได้แล้ว ถ้าจิตเราฉลาด เราก็ไม่ไปยึด แต่วาง เป็นผู้รู้เฉยๆ รู้เท่าแล้วปล่อยไปตามสภาวะ อันนั้นลักษณะของจิตกับเวทนาทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้

แม้ว่าเราเจ็บป่วยขึ้นมา เราก็ยังรู้สึกว่าเวทนามันก็เป็นเวทนา จิตมันก็เป็นจิต เป็นคนละอย่างกันอยู่ รู้จักเจ็บไหม...รู้จัก รู้จักสบายไหม...รู้จัก แต่เราไม่ไปอยู่ในความสบายและความไม่สบายนั้น อยู่แต่ในความสงบ สงบอย่างไร สงบจากความสบายนั้น สงบจากความทุกข์นั้น อันนี้ชี้ให้เห็นอย่างนี้ เพราะมันไม่มีตัวตน จะอยู่อย่างไรก็ไม่ได้ มันก็ต้องอยู่อย่างนี้แหละ คือหมายความว่า ท่านไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ท่านรู้ว่ามันสุข มันทุกข์อยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่ไปแบกมันไว้ เวทนานั้นมันก็ไม่เกิด

อย่างนี้ถ้าหากว่าปุถุชนเราก็จะว่ามันเป็นเรื่องแปลก แต่จะเป็นปุถุชนก็ช่างเถอะ ให้เรามุ่งไปตรงนั้นเลยทีเดียว มันมีอยู่อย่างนั้น จิตมันก็เป็นส่วนจิตอยู่อย่างนี้ เราพบสุขทุกข์ ก็ให้เห็นว่ามันเป็นส่วนสุขทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรกับมันมันแยกกันอยู่ ไม่ใช่ว่ามันปนกันอยู่ ถ้ามันปนกัน เราก็ไม่รู้ทั่วถึงมันเท่านั้นแหละ ความเป็นจริงลักษณะอันนี้มันแยกกันอยู่ นี้คือเรื่องของกายกับจิต แม้ว่ามันจะรวมกันอยู่อย่างนี้ก็ตาม อย่างว่าบ้านเรากับเราที่อยู่ในบ้าน มันก็เนื่องกันอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าบ้านของเรามีอันเป็นไป จิตเราก็เป็นทุกข์เพราะถือเป็นเจ้าของ ความจริงมันก็คนละคนนี่ อันหนึ่งมันเจ้าของบ้าน อันหนึ่งมันบ้าน มันเป็นอยู่อย่างนั้นของมันเอง ไม่ใช่อันเดียวกัน

ดังนั้น จิตก็ดี เวทนาก็ดี ถึงเราจะพูดแยกมันออกอย่างนี้ก็ตาม แต่ความจริงมันก็แยกของมันอยู่แล้ว คือเพียงเรามารู้ตามเป็นจริงของมันเท่านั้น มันรู้จักแยกของมันเอง มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ที่ไปเห็นว่ามันไม่แยก ก็เพราะว่าเราไปยึดมั่นถือมั่นมัน ด้วยเราไม่รู้ตามเป็นจริง มันก็คุมกันอยู่อย่างนั้นแหละ ก็เหมือนช้อนที่เราซดแกงนั่นแหละ แกงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าคนเรารู้จักว่าอันนี้เป็นแกง อันนี้เป็นช้อน มันก็สบายนะ เอาซดน้ำแกง แล้วก็เอามันวางไว้ มันก็สบาย ถ้าเราไปแบกช้อนอยู่มันก็ลำบากสิ ไม่เห็นช้อนเป็นช้อน ไม่เห็นแกงเป็นแกง ไม่เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่เห็นจิตเป็นจิต มันก็ยุ่งเท่านั้นแหละ

ถ้าเราคิดกันได้เช่นนี้ จะยืนมันก็แยกกันอยู่ จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันก็แยกกันอยู่ มันก็มีสุขทุกข์สลับซับซ้อนกันอยู่ทุกเวลานั่นเอง ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงให้เราภาวนา การปฏิบัติภาวนานี้เป็นของสำคัญ รู้เฉยๆ ไม่พอหรอก รู้เกิดจากการปฏิบัติที่จิตสงบกับรู้ที่เราเรียนมานั้น มันไกลกันอยู่มากทีเดียว มันไกลกันมาก

รู้ในการศึกษาเล่าเรียนนั้น มันไม่ใช่จิตของเรารู้ รู้แล้วมันตะครุบไว้ เก็บไว้ทำไม เก็บไว้เพื่อให้มันเสีย เสียแล้วก็ร้องไห้ ถ้าเรารู้แล้วก็มีการปล่อยวาง รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เราก็ไม่ลืมตัว เมื่อถึงคราวทุกข์เจ็บไข้มา เราก็ไม่หลง บางคนคิดว่า เออ...ปีนี้ ฉันเป็นไข้ตลอดปีนะ ไม่ได้ภาวนาเลย นี่คือคำพูดของคนที่โง่ที่สุดเลย คนเป็นไข้ คนจะตายนี้มันควรจะรีบภาวนายิ่งขึ้น อันนี้ยิ่งไปพูดว่าเราไม่มีเวลาภาวนาเสียแล้ว ความเจ็บมันก็

เกิดขึ้นมา ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา ความไม่ไว้ใจในสังขารเหล่านั้นมันก็มีมาแล้ว ก็ยังเข้าใจว่าเรายังไม่ได้ภาวนา พระพุทธองค์ท่านไม่ตรัสอย่างนั้น ท่านตรัสว่า นั่นแหละ มันกำลังถูกที่ที่เราปฏิบัติล่ะ **จวนจะเจ็บจะไข้จะตาย ยิ่งเร่งยิ่งรู้ยิ่งเห็นสัจธรรม มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้แหละ** ถ้าเราไปคิดเช่นนั้น มันก็ลำบากนะ

บางคนก็คิดว่าไม่มีโอกาส มีแต่การงานทั้งนั้น ไม่มีโอกาสที่จะภาวนา เคยมีอาจารย์หลายคนมาที่นี่ อาตมาถามว่า ทำอะไรอยู่ เขาตอบว่า สอนเด็ก มีงานมากสารพัดอย่างวุ่น ไม่มีเวลาจะภาวนา อาตมาถามว่า เมื่อสอนเด็กนักเรียนน่ะ คุณมีเวลาหายใจไหม มีครับ อ้าว...ทำไมมีเวลาหายใจล่ะ ที่ว่าสอนเด็กอยู่ งานมันยุ่ง นี่คุณห่างไปไกลไป ความเป็นจริงเรื่องปฏิบัติมันเป็นเรื่องของจิต เรื่องความรู้สึก ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปวิ่งไปเต้นอะไรมากมาย เป็นเรื่องความรู้สึกเท่านั้น ลมหายใจนั้น เราทำงานอยู่ เราก็หายใจเรื่อยไป เราพยายามแต่เพียงให้มีสติให้รู้อยู่เท่านั้น พยายามเรื่อยๆ เข้าไป ให้เห็นชัดเข้าไป การภาวนาก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกอยู่อย่างนี้ จะทำงานอะไรอยู่ก็ตามเถอะ มันจะยิ่งทำให้การทำงานเหล่านั้นทำอย่างรู้ผิดชอบอยู่เสมอ นี้ให้คุณเข้าใจเสียใหม่ อาตมาบอกเขาอย่างนี้ เวลาที่จะภาวนานั้นมันเยอะ คุณเข้าใจไม่ถึงเฉยๆ หรอก นอนอยู่ก็หายใจได้ใช่ไหม อยู่ที่ไหนก็หายใจได้ ทำไมมันจึงมีเวลาล่ะ ถ้าคุณคิดอย่างนี้ ชีวิตของคุณก็มีราคาเท่ากับลมหายใจ แล้วมันจะอยู่ที่ไหนก็มีเวลา ความรู้สึกนึกคิดมันเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เป็นเรื่องของรูปธรรม ดังนั้น **เพียงแต่ให้มีสติอย่างเดียวเท่านั้น ก็จะรู้จักความผิดชอบอยู่ตลอดกาล ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านั้น เวลามันเยอะไป เราไม่ฉลาดในเรื่องเวลาของเราเอง** อันนี้ให้คุณเอาไปพิจารณาดู มันเป็นอย่างนี้

เรื่องเวทนานี้ เราจะหนีมันไปไหนไม่ได้ เราต้องรู้มัน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา สุขก็สักแต่ว่าสุข ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ มันเป็นของสักว่าเท่านั้นแหละ แล้วเราจะไปยึดมั่นถือมั่นมันทำไม ถ้าจิตเราฉลาดแล้ว เพียงคิดเท่านี้ มันก็แยกเวทนาออกไปจากจิตได้ เวทนานี้สักว่าเวทนา มันก็เห็นสักว่าเท่านั้น ทุกข์มันก็สักว่าทุกข์ สุขมันก็สักว่าสุข มันก็แยกกันเท่านั้นแหละ แล้วมันมีอยู่ไหม มี แต่มันมีอยู่นอกใจ มันมีด้วยความไม่

๔๘๒

ยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้ไปทำความสำคัญมั่นหมายกับมัน มีแล้วมันก็คล้ายๆ กับว่ามันไม่มีเท่านั้นเองแหละ

นี้เรียกว่าการแยกเวทนาออกจากจิต เพราะรู้ว่าจิตมันเป็นอย่างไร เวทนามันเป็นอย่างไร จิตก็คือตัวที่เข้าไปรู้ในสุข เป็นตัวที่ละเอียดเข้าไป แล้วตามเข้าไปให้รู้ว่าสุขนั้นมันแน่หรือเปล่า ทุกข์นั้นมันแน่หรือเปล่า เมื่อเราตามเข้าไปเช่นนี้ ปัญญามันก็เกิดขึ้นที่จิต มันก็แยกสุขทุกข์ออก สุขมันก็กลายเป็นว่าสักว่า ทุกข์มันก็กลายเป็นว่าสักว่า ไม่เห็นมีอะไร อะไรมันก็เป็นของสักว่าเท่านั้น เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ตลอดต้นจนปลายเท่านั้น จิตของเรามันก็ปล่อยวาง แต่ไม่ใช่ปล่อยวางด้วยความไม่รู้นะ มันวางและก็รู้อยู่ ไม่ใช่วางด้วยความโง่ ไม่ใช่วางเพราะไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น คือวางเพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่าเห็นธรรมชาติหรือเห็นของธรรมดา

เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราก็เป็นผู้ชำนาญในจิต รู้จักตามรักษาจิต ฉลาดในจิตของตน เพราะฉะนั้น **เมื่อฉลาดในจิต ก็ต้องฉลาดในอารมณ์ เมื่อฉลาดในอารมณ์ ก็ย่อมฉลาดในโลก** อย่างนี้เป็นต้น นี้เป็นโลกวิทู พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก อยู่ท่ามกลางสิ่งที่มันยุ่งยาก ท่านก็รู้ในสิ่งที่มันยุ่งนั้นแหละ โลกนี้เป็นของวุ่นวาย ทำไมพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงรู้แจ้งโลกได้ นี่ให้เราเข้าใจว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ไม่มีอะไรที่จะเหนือความสามารถของพวกเราทั้งหลายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้จิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนาเท่านี้ มันก็แยกกันออกเป็นคนละอย่างคนละตอน จิตมันก็พ้นได้สบาย อารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้นของมันเอง เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้น มันเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิดแล้วก็ดับ มันก็เป็นอย่างเท่านั้น เรารู้แล้วเราก็ปล่อยให้มันไปตามเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้เห็นตามที่เป็นจริง อันนี้ปัญหามันก็จะจบลงที่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น แม้เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ขอให้มีการประพฤติปฏิบัติ มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ตลอดกาลเวลา เรื่องที่ถึงคราวนั่งสมาธิ เราก็ทำไป ให้เข้าใจว่าการทำสมาธิก็เพื่อให้เกิดความสงบ ความสงบนั้นมันจะเพาะกำลังให้เกิดเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิเพื่อจะตามไปเล่นอะไรมากมายหรอก

ดังนั้น การทำสมาธิก็ต้องให้มันสม่ำเสมอ การทำวิปัสสนาก็คือทำสมาธินั่นเองแหละ บางแห่งเขาก็ว่า บัดนี้เราทำสมาธิ ต่อไปเราจึงจะทำวิปัสสนา บัดนี้เราทำสมถะ เป็นต้น อย่าให้มันห่างกันอย่างนั้นสิ สมถะนี้แหละคือบ่อเกิดของปัญญา ปัญญานี้คือผลของสมถะ จะไปถือว่าบัดนี้เราทำสมถะ ต่อไปเราจะทำวิปัสสนา อย่างนั้นมันแยกกันได้ก็แต่คำพูด เหมือนกับมีดเล่มหนึ่งนะ คมมันก็อยู่ข้างหนึ่ง สันมันก็อยู่อีกข้างหนึ่งนั่นแหละ มันแยกกันไม่ได้หรอก ถ้าเราจับด้ามมันขึ้นมาอันเดียวเท่านั้นมันก็ติดมาทั้งคมทั้งสันนั่นแหละ

ความสงบนั้นมันก็ให้เกิดปัญญาในตรงนั้น ให้เข้าใจว่า มันเป็นท่อนฟืนดุ้นเดียวกันนั่นแหละ มันจะมีมาจากไหนล่ะ มันไม่มีพ่อแม่เกิดมานะ ธรรมะจะเกิดขึ้นที่ไหนศีลก็คือพ่อแม่ของธรรมะ นี้คือสงบ หมายความว่า ความผิดทางกาย ทางใจ มันไม่มีเมื่อไม่มี มันก็เป็นศีล และมันก็ไม่เดือดร้อน เพราะมันไม่มีความผิด ทีนี้เมื่อไม่เดือดร้อนความสงบระงับมันก็เกิดขึ้นมา นี้คือจิตเกิดความสงบขึ้นมาแล้วในตัวของมันเอง อันนี้ท่านจึงว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี มันเป็นทางของพระอริยเจ้าจะดำเนินเข้าไปสู่พระนิพพาน มันเป็นอันเดียวกัน

ถ้าพูดให้สั้นเข้ามา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี มันเป็นอันเดียวกัน ศีลก็คือสมาธิสมาธิก็คือศีล สมาธิก็คือปัญญา ปัญญาก็คือสมาธิ ก็เหมือนมะม่วงใบเดียวกันนั่นแหละเมื่อมันเป็นดอกขึ้นมา มันก็ดอกมะม่วง เมื่อเป็นลูกเล็กๆ ก็เรียกว่าผลมะม่วง เมื่อมันโตขึ้นมา ก็เรียกว่ามะม่วงลูกโต มันโตขึ้นไปอีก ก็เป็นมะม่วงห่าม เมื่อมันสุก ก็คือมะม่วงสุก มันก็มะม่วงลูกเดียวกันนั่นแหละ มันเปลี่ยนๆๆๆ ไป มันจะโต มันก็โตไปจากเล็ก เมื่อมันเล็ก ก็เล็กไปหาโต จะว่ามะม่วงคนละใบก็ได้ จะว่าใบเดียวกันก็ถูก

ศีลก็ดี ปัญญาก็ดี มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้น ผลที่สุดแล้วก็ต้องเป็นมรรคเดินทางเข้าไปสู่กระแสของพระนิพพาน มะม่วง ตั้งแต่เป็นดอกมาเป็นลูก มันก็ดำเนินไปถึงที่มันสุกก็พอแล้ว นี่ ให้เราเห็นเช่นนี้ ถ้าเราเห็นเช่นนี้ เราก็ไม่ว่ามัน เขาจะเรียกให้เป็นอะไรก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะแก่จะเป็นอะไรไปก็ตาม พิจารณาไปเถอะ บางคนก็ไม่อยากจะแก่ แก่แล้วก็น้อยใจ งั้นก็อย่ากินมะม่วงสุกสิ จะอยาก

ให้มะม่วงสุกทำไมล่ะ เมื่อสุกไม่ทัน เราก็เอามันไปบ่มไม่ใช่หรือ ถึงเราจะแก่ก็ไม่ต้องบ่นน้อยใจ บางคนก็ร้องไห้กลัวว่ามันจะแก่ตาย ยังงั้นมะม่วงสุกก็ไม่ต้องกินสิ กินดอกมะม่วงดีกว่านะ นี้แหละ ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็เห็นธรรมะกระจ่างออกมา เราก็สบาย มีแต่จะตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติไปเท่านั้น.

๔๒

ขึ้นตรงต่อพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว

ต่อไปนี้ญาติโยมทุกๆ คนให้ตั้งใจฟังธรรม ฟังธรรมด้วยความสงบ ให้เอาใจฟัง อย่าเอาหูฟัง นั่งให้มันสบายๆ ไม่ต้องพนมมือก็ได้ เอามือวางที่หน้าตักของเรา ความรู้สึกของเราอย่าให้มันขึ้นข้างบน อย่าให้มันลงข้างล่าง ให้มันพอดีๆ

วันนี้มีญาติโยมทั้งหลายทั้งใกล้ทั้งไกล ล้วนเป็นชาวพุทธที่มีศรัทธาแสวงหาธรรมะ แสวงหาทางพ้นทุกข์ วัดหนองป่าพงนี้เป็นแหล่งแห่งหนึ่ง ซึ่งขยายธรรมะให้ประชาชนทั้งหลายผู้ที่ไม่เข้าใจให้เข้าใจ ผู้ที่เข้าใจน้อยก็ให้เข้าใจมากขึ้น จนกว่าที่ว่า **"บรรลุธรรม"**

บรรลุธรรมอย่างไร บางคนที่เรียกว่ายังไม่บรรลุธรรม ก็คือยังไม่รู้จักธรรมนั่นแหละ เช่น บางคนก็กินเหล้าเมายา เห็นว่ามันดีเป็นของเลิศของประเสริฐ เมื่อมาฟังธรรมะ ก็บรรลุเข้าถึงธรรม หยุดกินเหล้า หยุดฆ่าสัตว์ หยุดขโมย หยุดโกหกพกลมต่างๆ เลิกไป แต่ศัพท์ที่ว่าบรรลุธรรมนี้ เราก็คิดว่ามันสูงเกินไป ว่ามันเป็นภาษาธรรมะที่เราจะไม่ถึงไม่บรรลุ ที่จริงแล้วคำว่า **"บรรลุธรรม"** นั้นก็คือ เข้าไปถึงธรรมะนั่นเองอย่างเราทุกคนที่มาวัดหนองป่าพงนี้ เดินทางมาถึงวัดหนองป่าพง ก็เรียกว่า บรรลุถึงวัดหนองป่าพง คนบรรลุธรรมะนั้นก็อย่างเดียวกัน

เราทุกคนโดยมากได้ยินคำว่า **"บรรลุธรรม"** ก็เข้าใจว่าศัพท์นี้มันสูงมาก เพราะว่าชาตินี้เราคงไม่ได้บรรลุ ความเป็นจริงนั้น เช่นว่า อันนี้มันบาป แต่เราเห็นยังไม่ชัด

๔๘๖

ก็ละบาปไม่ได้ เมื่อเราพิจารณาไปปฏิบัติไปจนเห็นชัดว่ามันเป็นโทษเป็นการกระทำไม่ดี เห็นชัดแน่นอนจนไม่กล้าจะทำอีกต่อไป ไม่กล้าจะเก็บมันเป็นพืชพันธุ์อีกต่อไปแล้ว จำเป็นที่จะต้องวางต้องทิ้งมันไป ต่างกว่าแต่ก่อน คือ ท่านว่าบาปๆ เราก็รู้ว่าบาป แต่ว่าเรายังทำบาปอยู่ ยังทำผิดอยู่ ทำชั่วอยู่ **ผู้บรรลุธรรมนั้นคล้ายกันกับว่า เรามองเห็นงูเห่าที่มันเลื้อยไป เราก็รู้ว่างูนั้นมันเป็นอสรพิษ ถ้ามันกัดใคร มันจะถึงตายหรือเจียนตาย อันนี้เรียกว่าเรารู้ในงูเห่าตามความเป็นจริง แล้วก็ไม่กล้าไปจับงูนั้น ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่กล้าจับ คือเราบรรลุถึงพิษของมัน ความชั่วทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นโทษของมันก็ไม่อยากทำ ขอให้เราปฏิบัติไปพิจารณาไป มันก็จะเลิกจะถอนของมันเอง** เมื่อมันบรรลุถึงธรรมะเมื่อไร มันก็จะรู้จักธรรมะ เมื่อรู้จักธรรมะมันก็จะเป็นธรรมะขึ้นมา

ฉะนั้น ที่พวกเราพุทธศาสนิกชนทั้งหลายมาในวันนี้ ได้มาปรารภเป็นบุญวิสาขบูชาเพ็ญเดือนหก อันคล้ายวันที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านประสูติ หรือเป็นวันที่ท่านตรัสรู้ธรรม หรือเป็นวันที่ท่านปรินิพพาน ทั้งสามกาลเป็นวันสำคัญวันหนึ่งเป็นกรณีพิเศษที่ชาวพุทธทั้งหลายทั่วทุกสารทิศ เห็นวัดไหน ครูบาอาจารย์ที่ไหน ได้สอนธรรมที่พอสมควร เราก็ไป เลื่อมใสตรงไหน เราก็ไปตรงนั้น ที่เราทั้งหลายรู้จักบาปบุญคุณโทษ ได้บวชกุลบุตรกุลธิดา ได้ประพฤติปฏิบัติจนถึงบัดนี้ ก็เพราะบุญคุณของท่าน เป็นบุญคุณอันเลิศประเสริฐที่สุดที่ควรระลึกถึงในเวลาสำคัญ เรียกว่าเป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงพระคุณของท่านที่ท่านได้อุตส่าห์พยายามบุกบั่นทำพระศาสนาจนมาถึงบัดนี้ ฉะนั้น พระคุณอันนี้เราจะละทิ้งไม่ได้ จำเป็นที่จะต้องมากราบมาไหว้มาสร้างคุณงามความดีในวันนี้ก่อน

พระผู้มีพระภาคของเรานั้นก็เป็นคนอย่างเรานี่เอง ไม่ใช่มาร ไม่ใช่พรหม ไม่ใช่อื่นเป็นมนุษย์ แต่เป็นมนุษย์ที่อัศจรรย์ เป็นมนุษย์ที่แปลก มนุษย์ผิดปกติ ไม่เหมือนมนุษย์ธรรมดาเรา มนุษย์ถ้าผิดปกติแล้วมีสองอย่าง คือ ผิดปกติไปในทางสูง ก็เรียกว่าเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์เจ้า เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นไปเลย ถ้าผิดปกติลงข้างล่างก็เป็นบ้าเท่านั้นแหละ เห็นไหม เป็นบ้าเป็นโรคประสาท ผิดปกติเหมือนกัน ผิดปกติ

มาทางข้างล่างข้างต่ำ ส่วนปุถุชนธรรมดา สามัญชนธรรมดา ก็เป็นมนุษย์ที่อยู่ระหว่างกลาง ยังไม่เป็นโรคประสาทและยังไม่เป็นพระอริยเจ้า แต่แล้วก็จะเป็นได้ทั้งสองอย่าง เป็นได้ทั้งพระอริยเจ้า เป็นได้ทั้งบ้า แต่ส่วนมากก็อยากดึงไปข้างล่างมากกว่า

ทุกวันนี้มันจึงมีความสับสนในบางคนที่ไม่รู้จัก คือ เห็นคนบ้ามา ก็ไปเที่ยวกราบขอเลข นึกว่าเป็นพระอรหันต์ เพราะอะไร เพราะมันแปลกจากคนธรรมดา เราก็คิดเอาเองว่านี่เป็นพระอรหันต์ คนนี้ก็ไปกราบ คนนั้นก็ไปกราบ ความเป็นจริง กราบผีบ้า เราไม่รู้จัก เพราะมันเป็นคนที่ผิดปกติเหมือนกันทั้งสองอย่าง แต่เราไม่รู้เรื่อง สูงเกินไป เราก็ไม่รู้จัก ต่ำลงไปกว่านั้น เราก็ไม่รู้จัก เพราะเราเป็นคนครึ่งๆ กลางๆ ฉะนั้น คนครึ่งๆ กลางๆ จึงเป็นมนุษย์ที่ควรฝึก เพราะว่าจะฝึกให้ดีก็ได้ ชั่วก็ได้ เป็นมนุษย์ที่ควรฝึก เป็นสรรพสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรม จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ มันจะเป็นดีก็ได้ เป็นชั่วก็ได้ เป็นบ้าก็ได้ เป็นพระอริยเจ้าก็ได้ ส่วนคนอื่นนั้น เราจะรู้จักได้ยาก คุณงามความดีของคนอื่น เราจะรู้ได้ยาก เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นปัจจัตตัง มันเชื่อไม่ได้ด้วยการบอก ต้องให้ไปปฏิบัติ ให้ไปรู้เองเห็นเอง

พระพุทธเจ้าของเรานั้นถึงแม้ว่าท่านจะปรินิพพานไปแล้ว แต่ท่านก็ไม่ได้เอาอะไรไปด้วย ธรรมะสักนิดหนึ่งท่านก็ไม่ได้เอาไป ท่านวางไว้ในโลกนี้ทั้งหมด แต่พวกประชาชนเราทั้งหลายนั้น บางคนก็น้อยใจ *"แหม ถ้าเราได้เกิดพร้อมพระพุทธเจ้า เราก็คงจะได้เป็นพระอรหันต์ คงจะได้ปฏิบัติ"* พูดคำนี้ขึ้นมาแล้วก็น้อยใจ นึกว่าเราไกลจากพระพุทธเจ้า นึกว่าพระพุทธเจ้าเก็บของหนีหมดแล้ว เราเลยไม่มีโอกาสที่จะได้ประพฤติปฏิบัติเป็นสุปฏิปันโนในชีวิตนี้ อย่างนี้ก็คิดไป คนเราคิดไปตามประสาของคน

ความเป็นจริงนั้น ธรรมะทุกอย่างพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้เอาหนีไปไหน ยังสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า และที่ว่าท่านปรินิพพานไปแล้วนั้น ความเป็นจริงนั้น ท่านยังไม่ปรินิพพาน ท่านยังอยู่ พระพุทธเจ้ายังอยู่ ถ้าใครไม่รู้จัก ก็เสียใจตกใจว่าเกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า ความเป็นจริงนั้น พระพุทธเจ้าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะธรรม ท่านบรรลุธรรมะ จึงให้นามท่านว่า **พระพุทธเจ้า** ส่วนธรรมที่ท่านบรรลุเปลี่ยนเป็นพระพุทธเจ้านั้นยังอยู่ คือสัจธรรมยังอยู่ **พระพุทธเจ้าหลายๆ องค์ จะเกิดขึ้นมาก็ตาม ไม่เกิดก็ตาม จะมี**

๔๘๘

พระพุทธเจ้าก็ตาม ไม่มีพระพุทธเจ้าก็ตาม ธรรมะนี้ยังอยู่ ธรรมเครื่องตรัสรู้ยังอยู่ ไม่ได้สูญหายไปไหน ใครทำเมื่อไรก็ยังได้ยังเป็นอยู่ เพราะเป็นสัจธรรม

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้เป็นผู้ทำให้มาก เจริญให้มากด้วยศรัทธาของเรา เมื่อปัญญาเกิดก็จะเห็นธรรมะ ผู้ใดเห็นธรรมะก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้า เพราะความเป็นจริงแล้วมันเป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้าองค์ที่ว่านี้ไม่มีรูป แต่คือหลักการวิชาการ หลักการวิชาการที่จะให้เป็นพระพุทธเจ้านี้ไม่ได้เสียหายไปที่ไหน ส่วนพระพุทธเจ้าโดยสรุปก็คือ เป็นคนธรรมดาที่ไปเรียนวิชาอันนั้น ไปรู้วิชาอันนั้น จนกว่าที่ท่านรู้จักทุกข์ ท่านรู้จักเหตุเกิดแห่งทุกข์ ท่านรู้จักความดับทุกข์ ท่านรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ท่านรู้สี่อย่างนี้เท่านั้น ไม่ต้องรู้อะไรมาก รู้ตามความเป็นจริงแล้ว ทุกข์ก็หาที่เกาะไม่ได้ ตัวทุกข์นี้มันไม่มีเพราะเหตุมันไม่มีแล้ว รู้จักเหตุมันแล้ว ดับเหตุมันแล้ว ผลก็คือตัวทุกข์มันดับไป วิชาความรู้อันนี้ยังอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา โลกนี้มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน สัจธรรมนี้ยังมีอยู่ เปรียบให้ฟังว่า คนที่เป็นครูนั้นคือใคร ก็คือคนที่ไปเรียนวิชาครูจนสอบได้ตามหลักการของเขา แล้วก็ให้ไปสอนนักเรียน ได้ชื่อว่าเป็น “ครู” ถ้าว่าครูนี้ตายไป แต่วิชาของครูไม่ได้ตาย ยังอยู่ ใครยังเรียนต่อไปก็ยังเป็นครูได้อีก วิชามันไม่หาย วิชามันไม่ตาย ครูคนที่ตายนั้นไม่ได้เอามันไปด้วย มันยังอยู่ ธรรมที่ตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกันอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจกันอย่างนี้แล้ว พวกเราก็พอจะมองเห็นธรรมะ จะมีศรัทธาในการปฏิบัติ แต่ถ้าเข้าใจว่าท่านปรินิพพานแล้วก็หมด ไม่เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อไม่เห็นพระพุทธเจ้า มันก็ไม่เห็นบาปไม่เห็นบุญ คนเรานั้นก็ทำได้ทั้งบุญทั้งบาปนั่นแหละ เขาว่าบุญก็บุญไปอย่างนั้น เขาว่าบาปก็บาปไปอย่างนั้น มันเห็นไม่ชัด ไม่เห็นตัวบาปไม่เห็นตัวบุญตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายมันจึงเป็นหมันอยู่ในเวลานี้ แค่จะให้ถึงพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก็ยังไม่ค่อยจะได้กัน ยังไม่เชื่อท่าน ยังไม่เชื่อพ่อ ยังไปดูหมอดู ไปดูฤกษ์ ต้องให้หมอบอกว่าทำอย่างนั้นๆ สะเดาะเคราะห์อย่างนั้นๆ เท่านี้ก็เสียแล้ว นี่เรียกว่าไม่ถึงพระรัตนตรัยแล้ว ฉะนั้น มันถึงยากถึงลำบาก ไม่รู้จะเอาอะไรต่อมิอะไรวุ่นวาย

ไปหาหมอผีบ้าง หมอเทวดาบ้าง หมอสารพัดอย่างเพื่อจะมาแก้ไข เมื่อคิดแล้ว มันจึงยังห่างไกลมาก แต่ว่าเข้าวัดทุกคน ทำบุญทุกคน แต่ก็เป็นขโมยเกือบทุกคน โกหกเกือบทุกคน อะไรๆ ก็ทุกคน มันทุกคนไปทุกๆ อย่าง

อาตมาสลดใจเรื่องหนึ่ง พระฝรั่งรูปหนึ่ง คือ พระสุเมโธ มาอยู่ด้วยก็ศึกษาธรรมะตรงไปตรงมา เราก็สอนว่า อันนี้มันเป็นบาป ให้ละเสีย อันนี้มันเป็นบุญ มาอยู่ด้วยหลายปีเหมือนกัน เมื่ออยู่มาพอสมควรแล้ว ก็ให้ท่านไปอยู่วัดป่านานาชาติ เมื่อไปอยู่แล้ว ท่านสุเมโธก็ตั้งใจ ถึงวันพระ ชาวบ้านก็มาสมาทานอุโบสถศีลกัน ท่านก็ดีใจว่าคนไทยนี่รับศีลรับพรหลาย มีศีลมีธรรมมาก แต่อยู่ๆ ไปไม่กี่วัน ท่านก็ไปเห็นคนที่รับศีลไปกินเหล้า เมื่อเดินบิณฑบาตไป ก็ไปเห็นทอดแห อย่างนี้ท่านก็หมดทางเลยวันหลังก็กลับมากราบว่า

"หลวงพ่อ ทำไมเป็นอย่างนั้นเล่า เมื่อคืนก็มาสมาทานศีลกันแล้วว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่กินเหล้า ทำไมไปทำกันอีกอย่างนี้"

นี่คือความจริงของเขา ถ้าทำอย่างนี้มันจะเป็นการเป็นงานไหม มันจะได้ผลไหม กำลังใจของท่านอ่อนไปมากเพราะคิดว่า ถ้าใครสมาทานศีลในพุทธศาสนาแล้ว ก็เลิกละกัน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเหล้า แต่นี่มันอยู่อย่างเก่า รับศีลก็รับไปเถอะ เหล้าก็กินไปเถอะทั้งสองอย่าง ฝรั่งดูไม่ออก ไม่รู้ข้างหน้าข้างหลังมันเป็นอย่างไร ท่านก็เลยลำบากไม่สบายใจ อาตมาก็ว่า

"สุเมโธ อย่าไปคิดมันมากซิ ให้เข้าใจว่าสอนพวกเด็กๆ มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปถือเลย เมื่อมีความรู้ความเห็นขึ้นมา เขาจะละไปเองล่ะ"

ดังนั้น ท่านก็อยู่ได้ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาของคนเรา มันไม่เข้าถึงที่สุด อยากจะบรรลุธรรม อยากจะประพฤติธรรม แต่ว่าไม่รู้จักกำหนดจิตใจของเจ้าของ ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาในจิตไม่รู้จักกำจัด บางคนก็ส่งเสริมมันเสียด้วย ไม่รู้จักบำบัดมัน มันเป็นอย่างนี้

อย่างฝรั่งคนหนึ่งก็พูดว่า *"ประเทศไทยมีพุทธศาสนา ทำไมถึงมีขโมยมาก"*

อาตมาก็ว่า *"สหรัฐมีกฎหมายห้ามขโมยไหม"*

"ห้าม"

"มีขโมยไหม"

"มีครับ"

"อ้าว ทำไมล่ะ ทำไมมีขโมยล่ะ ทำไมกฎหมายไม่ฆ่ามันซะ"

อย่างเดียวกันอย่างนั้น จะไปโทษพุทธศาสนาว่าศาสนาเป็นขโมย ไม่ใช่หรอก คนมันเป็นขโมย เหมือนกฎหมายสหรัฐ ห้ามไม่ให้ขโมย แต่คนยังเป็นขโมยกัน เป็นเพราะคน ไม่ใช่เป็นเพราะกฎหมาย ดังนั้น อาตมาจึงสอนอยู่แถวๆ นี้ล่ะ ไม่ต้องไปไกล ไม่ต้องไปสอนในพระไตรปิฎกหรอก สอนแค่ว่าคนที่ไม่รู้จักบาปนี่ทำไมมันจึงจะรู้สึก สอนถึงหัวใจมันเลย **หัวใจพระพุทธศาสนา ก็คือไม่กระทำบาปทั้งปวงนั่นล่ะอันหนึ่ง แล้วก็ทำจิตให้เป็นบุญเป็นกุศลอย่างหนึ่ง แล้วก็สอนทำใจให้ผ่องใสอีกอันหนึ่ง** แต่ว่าเมื่อเราทำนะ มันไม่เอาอย่างนั้น สูตรทั้งหลายมีหมด ตับมันก็มี หัวใจมันก็มี เรียนกัน แต่ว่าเรียนแล้ว เอาไปเป่าผีซะ สัพกะระณี เอาไปกันผีซะ มันแปลกไปอย่างนั้น เอาตับให้ มันดีกว่าเขาล่ะ มันก็ยังไม่กิน เอาหัวใจมันให้ ก็ไม่กินอีก จะเอาอะไรไปให้มันก็ไม่เอา แล้วก็มาพูดว่า ไม่ได้เรียนไม่รู้จัก จะไปเรียนอะไรมากมาย ท่านย่อให้แล้ว แต่เราก็ไม่รู้จัก เอาไปทำอย่างอื่นหมด ชอบทำแต่ที่เรียกว่าไม่รู้เรื่อง

ดังนั้น เราจึงต้องประพฤติปฏิบัติไปจนกว่ามันจะเข้าใจ เหมือนน้ำที่เราหยดลงไปอย่างนี้ หยดห่างๆ ปั๊บ... ปั๊บ... ปั๊บ... เราก็เร่งกามันขึ้น หยดของน้ำมันก็ถี่เข้า ปั๊บ... ปั๊บ... ปั๊บ... ปั๊บ... เร่งขึ้นไปมันก็ติดกันจนไหลเป็นสาย หยดแห่งน้ำมันหายไปไหน มันเป็นสายของน้ำ ถ้ามันติดกันแล้ว เขาไม่เรียกว่าหยดน้ำ เขาเรียกว่าสายน้ำ สายน้ำมันเกิดจากอะไร มันเกิดมาจากหยดแห่งน้ำ นี่มันต้องเอาอย่างนี้ มันจะต้องค่อยๆ ไปอย่างนั้น ประพฤติปฏิบัติขัดเกลาไป การประพฤติปฏิบัติ ทำไมมันจะไม่ขัดใจเจ้าของละ

อาตมามันขัดจนได้บวชมาถึงขนาดนี้ ขัด โอ้โธ่! มาฉันข้าวมื้อเดียว เด็กรุ่นๆ จะทำอย่างไร ฉันมื้อเดียวไปนั่งภาวนา มันก็หิว นั่งอยู่ตอนกลางวัน ใจมันก็เดินไปตลาดโน่น ไปหาก๋วยเตี๋ยวกิน กินโน่น ไปโน่น สารพัดอย่าง มันจะไป แต่เราก็ไม่อยากให้มันไป ขัดใจ ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร กิเลสมันหลาย จำเป็นจะต้องอดทน บางทีปฏิบัติไป ท้องไม่สบาย ไปให้หมอตรวจก็ว่า *"ท่าน ไม่ได้หรอก มันเป็นโรคกระเพาะ ท่านต้องฉันข้าวสองสามเวลา"* บางทีก็บังคับให้ฉันข้าวเย็นอีกเสียด้วย *"อ้าวโยม ให้ฉันข้าวเย็น มันก็กินข้าวเย็นเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ฉันหรอก"* สารพัดอย่าง จึงต้องอดทนต่อสู้ ขึ้นต่อพระพุทธเจ้าองค์เดียว

ท่านให้ฉันเอกา ท่านบอกว่าดีไม่ดีโรค มันหายอีกด้วย หมอก็ว่าขาดอาหารนะ ไปคนละทางเลย เราเป็นคนปฏิบัติไม่รู้จะทำอย่างไร อย่างหมอรักษานี่เขาก็ดี แต่หมอเป็นมะเร็งมันก็มีนะ หมอเป็นมะเร็งตายเลย เพราะฉะนั้น เราจะทำอะไรแล้ว ก็จะต้องทำด้วยปัญญา ขึ้นตรงต่อพระพุทธเจ้าองค์เดียว ท่านว่าละบาป ก็ละไปเสีย บำเพ็ญบุญก็บำเพ็ญไปเสีย เท่านี้ก่อน จิตมันก็ผ่องใสสะอาด เหมือนกับคนๆ หนึ่ง ครั้งแรกไปตะครุบกบ จับมาหักขามันทุกตัวเลย หักขามันไม่พอ หักขาน้อยๆ มันอีก ต่อมาแกก็ตะครุบมันเฉยๆ ขาไม่หัก เรียกว่ามันเบาลงละ อีกต่อมาไม่อยากจะทำ บางทีตะครุบแล้วก็วาง ก็คิดว่าไม่เอา พอไม่เอา ก็นึกถึงหน้าลูกหน้าเมียที่บ้านก็จับอีก จนว่ามันเห็นชัดในใจของเจ้าของแล้ว มันก็เลิก ตะครุบก็ไม่ตะครุบ จับก็ไม่จับ มันเลิก แต่มันก็ยากอยู่ จึงจะต้องอาศัยความอดทน อาศัยการประพฤติปฏิบัติของเขา

ถึงแม้ว่าเราจะมาเป็นนักบวช บางคนดูเผินๆ ก็เห็นว่านักบวชมันสบายไม่ใช่เล่นเหมือนกันนะ ตีสาม ลั่นระฆัง ก๊งๆๆ แล้ว หกโมง อุ้มบาตรไปโน่น สองกิโลสามกิโลโน่น เดี๋ยวอันนั้นเดี๋ยวอันนี้ สารพัดอย่าง ถ้าใครไม่มีศรัทธาจริงๆ อยู่ยากลำบาก ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้ฝึก แต่คนเรามันก็ไม่อยากจะฝึก ไปพบตาแก่คนหนึ่ง อายุตั้งหกสิบเจ็ดสิบแล้ว ยังกินเหล้ากินเมาไม่รู้เรื่อง ก็บอกว่า

"โยมขอเถอะ อาตมาขอเถอะ อย่าทำเถอะ แก่แล้ว"

"โอ้ เป็นพระคุณอย่างยิ่งแล้ว ให้ผมขออีกสักปีเถอะ"

อ้อนวอนขอกินเหล้าอีกสักปีจึงจะเลิก มันเสียดายเหลือเกิน คือมันไม่ได้พิจารณานั่นเอง ฉะนั้น ความชั่วมันถึงไม่หลุดจากเราไป ใจของเรามันก็ไม่ผ่องใส ไม่ละบาป ไม่ละความชั่วแล้ว จิตก็ไม่ผ่องใสหรอก เกิดเป็นบุญขึ้นยาก ถ้าหากไม่ทำความผิดแล้ว เป็นศีลนะโยม กาย วาจา เป็นศีล พอเป็นศีลปุ๊บ ศีล สมาธิ ติดต่อกันเลย สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น คือเมื่อมันเห็นชัดในการละ มันเห็นชัดในการวาง มันเห็นชัดในการที่ไม่ทำอย่างนั้น มันมั่นอยู่อย่างนั้น ใครจะพูดไปตรงไหนมันก็มั่น นี่เรียกว่า สมาธิมันมั่น ถ้ามีศีล สมาธิ แล้ว ปัญญามันก็เกิดเท่านั้นแหละ มันไม่อยู่หรอก เกิดปัญญารู้รอบสิ่งทั้งหลาย ท่านจึงว่าหลักพุทธศาสนาของเรา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น จึงให้เราทำภาวนา มันจะมีกำลังเป็นเหตุให้ศีลดีขึ้น สมาธิดีขึ้น ปัญญาดีขึ้น มันเป็นไวพจน์รอบกันอยู่เสมอเลยทีเดียว

การประพฤติปฏิบัตินี้ เป็นสิ่งที่ควรจะทำ ถึงทำไม่ได้หมด ก็พยายามทำ ทำไมถึงต้องทำ เพราะสิ่งทั้งหลายที่จะเป็นของมันจริงๆ มันไม่มีอะไร ตายแล้วก็ทิ้งไว้ในโลกนี้ คนมีมากก็ทิ้งไว้มาก คนมีน้อยก็ทิ้งไว้น้อย อันนี้มันก็น่าเจ็บใจเหมือนกันนะ ลองคิดดูซิ ฉะนั้น เราควรพยายามทำ ถึงแม้ภพนี้มันไม่ถึงที่สุด ก็ให้มันเป็นประโยชน์ในภพหน้า เหมือนผลไม้ เรากินดูมันก็หวาน เมล็ดมันน่าจะเอาไปปลูกนะ แต่เอาไปต้มซะ เอาไปคั่วซะ เลยหมดพันธุ์มันเลย พูดถึงตรงนี้ ก็นึกถึงหลวงตากับเณรน้อย คือเขาเอาขนุนมาถวายหลวงตา พอฉันเข้าไป โอ้ มันหวานเหลือเกิน พอหวานปุ๊บ ก็อยากจะได้พันธุ์มัน ก็ถามเณรน้อยว่า

"น้อย ฉันขนุนไหม"

"ฉันครับ"

"อร่อยไหม"

"อร่อยครับ"

"เมล็ดมันทำอย่างไร"

"เอาไปต้ม"

หลวงตาพูดไม่ได้เลย มันไปคนละเรื่องกัน หลวงตาว่าจะเอาไปทำพันธุ์ เณรน้อยว่าเอาไปต้ม มันก็หมดไม่เหลือ รสมันดี มันอร่อย เราก็รู้จัก เมล็ดมันน่าเอาไปทำพืชทำพันธุ์ แต่นี่เอาไปต้มเลย มันก็เสร็จเท่านั้นแหละ ไม่มีเหลือ นี่มันสั้นขนาดนี้ คิดๆ ดูก็ขันเหมือนกันนะมนุษย์เรานี่ อย่างคำว่า **"โลก"** นี่ แต่ก่อนอาตมาก็เถียงพระพุทธเจ้าเหมือนกันนะ ท่านว่า **"มันไม่ใช่ตน มันไม่ใช่ของๆ ตน"** เราก็ฟังไม่ได้ คือความอยากมันหลาย มันก็ทับไปเลย ความเป็นจริง พวกที่เขามีธรรมะแล้วเขาเอาธรรมะมาใช้มันก็ยิ่งรวยอยู่อย่างเก่านั่นแหละ ยิ่งสบาย ยิ่งมีปัญญายิ่งแปรเปลี่ยนไม่ได้ ไม่ใช่มันเสียหายไปตรงไหน ได้ประโยชน์เสียด้วย คนที่ไม่มีธรรมะนั่นซิมันทุกข์ หาจนไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักถอย ทำแต่งาน ไม่ต้องกินผลงาน ทำแต่งานเท่านั้นแหละ ฉะนั้น พวกเราทุกคนที่เรียกว่า มันพอสมควรแล้วก็เบาลง พยายามทำให้มันเบา พยายามทำสิ่งใดที่มันไม่เป็นบาปนั่นล่ะ

อาตมาเคยไปพบพรานคนหนึ่งอยู่ที่ต่อเขต เป็นนายพรานตั้งแต่อายุสิบหกปีจนแก่ อาตมาไปเห็น โอ้ บ้านเป็นกระต๊อบเล็ก กับมีกระบอกปืน แกไม่เอาอะไร โยมเอาแต่ไปยิงช้างเอางามัน อาตมาก็มาคิดว่า "โอ เรานี่ ถ้าหากว่าจะโปรดคนๆ นี้ได้แล้วเห็นว่าจะได้บุญหลายละมั้ง" ก็เลยแวะเข้าไปที่เขาอยู่ อาตมาก็เลยไปพูด

"โยม ทุกวันนี้ทำอะไร ทำมาหากินอะไร"

แกก็ว่า *"ยิงช้างเอางามันไปขาย"*

"โอ้ แล้วกัน ฟันของโยมน่ะเสียดายไหม มีคนมาถอนจะว่าอย่างไรไหม อาตมาว่าเปลี่ยนอาชีพอื่นไม่ได้หรือโยม งาช้างนั้น กว่ามันจะได้เมตรหนึ่งหรือห้าสิบเจ็ดสิบนี่ช้างมันรักษาของมันอยู่ไม่รู้กี่สิบปีนะ" เราอธิบายให้ฟัง

เขาก็นั่งฟังแล้วก็ตอบว่า *"โอ้ย ก็มันอยากได้นี่น้า"*

เราก็อธิบายไปอีก มันก็ว่าแต่ความเดียว *"มันอยากได้นี่น้า"*

เราก็อธิบายไปอีก มันก็ไปไม่ได้ *"มันอยากได้นี่น้า"*

มันก็ว่ามันอยากได้อยู่อย่างนั้น มันแน่น มันหนา มันไม่มีทางไปได้ ปลูกพืช ปลูกผัก มันก็ได้กินแล้ว นี่ไปหายิงช้างหลายปี ก็ไม่ค่อยจะได้งามัน มันเป็นกรรม พระพุทธองค์ท่านสอนให้เราทำมาหากินไปในทางที่ชอบ สัมมาอาชีวะ อย่าไปทำบาป เบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น มันก็มีทางพอหาได้ แต่ว่ามันไม่หาไม่ทำ มันจะเอาแต่สิ่งที่มันเป็นบาปนั่นล่ะ มันไม่เห็น จะพูดอย่างไร มันก็ไม่เห็น คือมันไม่ได้ภาวนากันนั่นเอง

อย่างพวกเราที่พากันมาเข้าวัดอย่างนี้ มันก็บางไปพอสมควรแล้ว พอรู้เรื่องแล้ว ถึงละบาปยังไม่หมด ก็พอครึ่งๆ กลางๆ จะพยายามละ พยายามถอน ถึงวันนี้ยังไม่ได้ พรุ่งนี้ก็พยายามอยู่เรื่อยๆ ทำให้มันเป็นนิสัย ให้มันเป็นปัจจัย ถ้าเรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว แต่เราไม่ทำความดีอย่างนี้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่มีความหมาย ดังนั้น ท่านจึงให้ละ พูดง่ายๆ ว่า ละบาป บำเพ็ญบุญ แต่เดี๋ยวนี้ มันละบุญ บำเพ็ญบาป กันเสียแล้ว แต่ก่อนมันเอาม้าออกหน้ารถ แต่เดี๋ยวนี้มันเอารถออกหน้าม้า ท่านสอนว่า ละบาป บำเพ็ญบุญ มันก็ทำมาๆ มันไม่ทันใจ มันก็ละบุญ บำเพ็ญบาป เลย มันกลับไปซะ มันเป็นอย่างนี้

๔๓

การปล่อยวาง

การที่เราอยู่ร่วมกันนี้จะต้องมีระเบียบ ระเบียบเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนหมู่มาก ไม่ใช่จำเป็นเฉพาะบุคคลเท่านั้น อยู่คนเดียวก็ต้องมีระเบียบ อย่างพระวินัย พระวินัยสมัยก่อนนี้มีนิดเดียว พระสงฆ์ที่มาบวชในพระพุทธศาสนามีมากขึ้น ต่างคนต่างจะทำอะไร ก็มีหลายเรื่อง บางคนอยากจะทำอย่างนั้น บางคนอยากจะทำอย่างนี้ ก็มีกันมาเรื่อยๆ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าของเราตั้งข้อกติกาคือพระวินัยขึ้นมาเพื่อเป็นข้อปฏิบัติ อยู่ไปนานๆ ก็มีคนบางคนก็ทำเรื่องมาอีกหลายอย่าง ดังนั้น พระวินัยจึงไม่มีทางจบสิ้น หลายล้านสิกขาบท แต่ก็ยังไม่จบ พระวินัยไม่มีทางจบสิ้น **แต่ถ้าพูดถึงเรื่องธรรม เรื่องธรรมะนี่มีทางจบ ก็คือ "การปล่อยวาง" เรื่องพระวินัยก็คือเอาเหตุผลกัน ถ้าเอาเหตุผลกันแล้วไม่จบหรอก**

สมัยหนึ่งอาตมาไปบริหารพระ ๓-๔ องค์ ไปอยู่ในป่า ไฟไม่ค่อยจะมี เพราะอยู่บ้านป่า องค์หนึ่งก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน อ่านอยู่ที่หน้าพระประธานที่ทำวัตรกัน อ่านอยู่ก็ทิ้งตรงนั้น แล้วก็หนีไป ไฟไม่มี มันก็มืด พระองค์ที่มาทีหลังก็มาเหยียบหนังสือ จับหนังสือขึ้นมาก็โวยวายขึ้นว่า

"พระองค์ไหนนี่ไม่มีสติ ทำไมไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ" สอบสวนถามไปถึงพระองค์นั้น พระองค์นั้นก็รับปากว่า

“ผมเอาหนังสือเล่มนี้ไว้ที่นี่”

“ทำไมท่านไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ ผมเดินมา ผมเหยียบหนังสือนี้”

“โอ...อันนั้นเป็นเพราะท่านไม่สำรวมต่างหากเล่า”

เห็นไหม มันมีเหตุผลอย่างนั้น จึงเถียงกัน องค์นั้นบอกว่า “เพราะท่านไม่เอาไปไว้ในที่เก็บ ท่านไม่รู้จักเก็บหนังสือ ท่านจึงไว้อย่างนี้” องค์นี้บอกว่า “เป็นเพราะท่านไม่สำรวม ถ้าท่านสำรวมแล้ว คงไม่เดินเหยียบหนังสือเล่มนี้” มีเหตุผลว่าอย่างนั้น มันก็เกิดเรื่องทะเลาะกัน ทะเลาะกันไม่จบด้วยเรื่องเหตุผล

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทิ้งเหตุทิ้งผล คือธรรมะมันสูงกว่านั้น ธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระงับกิเลสทั้งหลายได้นั้น มันอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่อยู่ในเหตุอยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มี สุขมันจึงไม่มี ธรรมนั้น ท่านเรียกว่าระงับ ระงับเหตุ ระงับผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้ เถียงกันตลอดจนตายเหมือนพระสององค์นั้น

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล นอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระงับ คนเราก็มาสงสัยอยู่นี่แหละ ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก ความสงสัยนี่ตัวสำคัญ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตายอยู่แล้ว มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน เดินไปเท่านั้น ถ้ามัวคิดว่าเมื่อไปถึงนี้ ฉันนี้สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี้ทุกข์เหลือเกิน ไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์นี่คือมันระงับแล้ว สงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมาทุกข์เกิดขึ้นมา เรารู้มันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้ก็สักว่าสุข ทุกข์นี้ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้น จะเอาอะไรกับมันสงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดอีกทำไมมันไปอย่างนั้นล่ะ สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่อง มันทำให้เกิดเหตุ ไม่ระงับเหตุของมัน

ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้นำเราไปสู่ความสงบ สงบจากอะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจ ถ้าเราชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เราไม่ชอบใจ มันไม่หมด ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมระงับ ธรรมนี้เป็นธรรมก่อทุกข์ขึ้นมา ให้เข้าใจอย่างนั้น

ฉะนั้น เราจึงสงสัยตลอดเวลา แหม วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไปแล้ว มันหายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบ เพราะอะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เห็นไหม มันเป็นอยู่ของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้ว เออ ไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษมันอย่างนี้ สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมั่นไว้ สงบก็สงบเถอะ ความไม่สงบก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ฉันไม่ว่า ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น ที่สงบ ฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบ ที่ไม่สงบ ฉันก็รู้ว่าไม่สงบ แต่ว่าฉันไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องที่ว่ามันสงบหรือไม่สงบ เห็นไหม เรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น อย่างนี้มันก็ระงับ มันก็ไม่วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่ามันเรื่องของมัน ฉันจะดูอยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน มันแน่นอนอยู่แต่ว่ามันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าไปเป็นกับมันเลย

ถ้าอย่างนี้ มันก็สบายและสงบ เพราะเรารู้เรื่องมัน ไม่ใช่ว่าเราอยากจะให้เรื่องนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ **มันสงบ เพราะเรารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็มีการปล่อยวาง** เราคิดดูซิว่า ถ้าคนทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉัน คนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะมาทำถูกใจเราทุกคนมีไหม ไม่มี เมื่อไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการปล่อยวาง เราเกิดมาในชีวิตหนึ่ง เราจะหาความสงบว่า คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนๆ นี้เกิดมาไม่รู้กี่ชีวิตก็ไม่มีความสงบ เพราะคนหลายคน ใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคน ใครจะมาทำให้ดีทุกหน มันไม่มีหรอกอย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมะ เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้น **เราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา อย่าไปหมายมั่น อย่าไปยึดมั่น จับมาดูแล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมันไปเสีย**

อย่างนางเตยนี้ เห็นไหม มันทำอย่างนั้น มันถูกใจเราไหม บางทีก็ไปในวัดและก็เข้าห้องน้ำเสีย ฉันจะปลงสังขารเดี๋ยวนี้ ฉันไม่หนีหรอก จะต้องไปรื้อส้วม เอามันออกมา ต่อมามันก็ทำอีก เพราะคนมันเป็นบ้าเสียแล้ว จำเป็นมันก็ต้องปล่อยไป นางเตยน่ะ มันเป็นบ้าเสียแล้ว เราต้องรู้เรื่องกันว่ามันเป็นบ้า มันสติไม่ดี มันเสียสติ อย่าไปถือมันเลย เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะทำอย่างไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสบาย

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆ คนนั่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกัน จะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้ นอกนจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ว่า คนๆ นี้มันเป็นอย่างนี้ นานาจิตตัง ไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆ คน เมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่า ดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทิ้งมันเสีย ถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะทำไปในทำนองนี้

เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนมากๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษาเรามากที่สุด ให้มันวุ่นวายเสียก่อน ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อน มันจึงจะถึงความสงบ อย่าหนีไปที่ไหน พระอานนท์กับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อน ไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาทิฏฐิ พอไปถึงหน้าบ้าน พระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยืนเฉย ท่านก็สบาย เพราะท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้ก็ไม่เป็นไร เขาจะไม่ให้ก็ไม่เป็นไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนท์เดินย่ำเท้าไปมา อายเขา คิดว่าพระพุทธองค์นี้อยู่ทำไม ถ้าเขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้ก็ยังทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุดวิสัยแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ ให้ในฐานที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท์

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ ถามว่า

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ใส่บาตรให้เรา เราจะไปยืนอยู่ทำไม มันเป็นทุกข์ อายเขา เขาไม่ให้ ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า"

พระพุทธองค์ตรัส *"อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมัน ไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่ ไปที่อื่นเราก็ชนะ"*

พระอานนท์ว่า *"ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา"*

"อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่ เขาไม่ให้ก็ไม่เป็นไร"

พระอานนท์บอกว่า *"อาย"*

"อายทำไม เรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้ เราก็ไปที่โน่น ถ้าไปที่โน่นแล้วเขาไม่ให้ เราจะไปไหน อานนท์"

"ไปอีก ไปบ้านโน้นอีก"

"ถ้าหากบ้านโน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน"

"ไปตรงโน้นอีก"

"เลยไม่มีที่หยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้ามันก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้ว ไม่ต้องอายซิ"

พระองค์ตรัสว่า **อะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาป จะอายทำไม ใครอายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลย** ถ้าอายอย่างนั้น เราจะไปอยู่ตรงไหน ถึงจะมีปัญญา ถ้าไปอยู่คนเดียว ไม่มีใครพูดดีพูดชั่วให้ มันก็สบาย แต่เราจะไม่รู้เรื่อง สบายอย่างนี้มันไม่มีปัญญา ถ้าถูกอารมณ์แล้วปัญญามันไม่มี ก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้น เราอยู่ในโลกก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา ไม่อยากเป็น มันก็เป็น ไม่อยากจะอยู่ มันก็อยู่ เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณาอย่างนั้น เราต้องกลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นินทา สรรเสริญ มันเป็นคู่กันมา เรื่องนินทา เรื่องสรรเสริญ เป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดี เขาก็นินทา ถ้าดี เขาก็สรรเสริญ พระพุทธองค์ท่านไม่เห็นแก่นินทา ไม่เห็นแก่สรรเสริญ จงเรียนสรรเสริญให้มันรู้จัก จงมาเรียนนินทาให้มันรู้จัก ให้รู้จักสรรเสริญกับนินทา สรรเสริญ นินทา มันก็มีผลมีเหตุเท่ากัน นินทาเราก็ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบ มันพาให้เราทุกข์มีไหม เช่นว่า เรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เราชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอาวางไว้ ถ้ามีขโมยมาหยิบเอาก้อนเพชรไป เราจะเป็นอย่างไรนั่น ของดีมันหาย ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้น เราต้องอดทนต่อสู้ ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้า เมื่อเราจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าเราจับไม้เท้า นี่เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ ก็รู้ตามความจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราเผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง เราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็นบ้าสองนาที ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน เราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวัน เป็นอย่างนี้

สติ นี้ คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัว เราทำอยู่ เราก็รู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆ กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็รู้เรื่องว่า คนๆ นี้มันมาทำไม เราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็น พอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ อารมณ์มันจะทำให้เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรอก เดี๋ยวมันก็หายไป จะไปยึดมั่น

ถือมั่นทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่แน่นอนหรอก ถ้าอย่างนี้อารมณ์นั้นก็เป็นโมฆะ เท่านั้น เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหนๆ ก็ตาม

เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ การภาวนาไม่ใช่ว่าเราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก นอนอยู่เราก็รู้จัก เรารู้จักตัวของเราอยู่เสมอ จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า **"พุทโธ"** เรารู้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆ อย่างนั้น ความที่อยู่ติดต่อใกล้ชิดกันไป ถึงแม้ภาษาพูดไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้ เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกัน ถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ ไม่ต้องพูดกัน ทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆ กันนั่นแหละ ไม่รู้จักพูดกัน มันก็ยังรู้เรื่องกัน อยู่ด้วยกันได้ รู้ได้โดยอากัปกิริยาที่ว่ารักกันหรือชอบกัน อะไรมันก็รู้ของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่ว่ามันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกัน แมวหรือสุนัขอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็วิ่งไปทำความขอบคุณด้วย เห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้าน แมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความขอบคุณ มันจะร้องว่า เหมียวๆ มันมาเสียดมาสีเรา แต่ภาษามันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็อยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์ พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้ว ชอบทุกข์ไหม ไม่ชอบ แล้วเอาไว้ทำไม ถ้าไม่ชอบจะยึดเอาไว้ทำไม ทิ้งมันไปสิ ถ้าทุกข์มันเกิดล่ะ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้ว ยึดไว้ทำไม ก็ทิ้งมันเสียสิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆ **ทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็รู้คำสอนครั้งหนึ่ง** ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆ วาง วางไปก็เป็นเรื่องธรรมดาอย่างเก่า ทีหนึ่งก็ดี สองทีก็ดี สามทีก็ดี มันก็เกิดประโยชน์แล้ว เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดมาความรู้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี พูดภาษาไม่เป็น แต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะ เราปิดปากตรงนี้ไว้ ปิดปากกาย แต่เปิดปากใจนี้ไว้ ใจมันพูด นั่งอยู่เงียบๆ ยิ่งพูดดี พูดกับอารมณ์ รู้อารมณ์เสมอ นี่เรียกว่า **"ปากใน"** นั่งอยู่เฉยๆ เราก็รู้จัก พูดอยู่ข้างใน รู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่คนโง่ คนรู้อยู่ข้างใน รู้จักอารมณ์ สั่งสอนตัวเองก็เพราะอันนี้...

ชีวิตของเรานี้ มันแก่ทุกวัน เกิดมามีการยกเว้นไม่แก่บ้างไหม วันคืนของเรานี้ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มันก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ก็ให้โตขึ้นตามเรื่องของมัน เรียกว่าปฏิปทาของมันสม่ำเสมอเหลือเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมันอยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงานคือความโตของเรานี่แหละ กลางวันมันก็โต กลางคืนมันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหารมันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่าปฏิปทาของมัน มันจึงทำให้เราโตจนไม่รู้สึก ดูเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง แต่สิ่งที่เราทำคือ เรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกายมันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็ทำงานของเรา สังขารก็ทำงานของสังขาร มันไม่พลิกแพลงอะไร นี่ปฏิปทามันติดต่อกันอยู่เสมอ

การทำความเพียรของเราก็เหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะต้องมีสติติดต่อกันอยู่อย่างนั้นเสมอ มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอเป็นวงกลม จะไปถอนหญ้าก็ได้ จะนั่งอยู่ก็ได้ จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ ต้องไม่ลืมมีความรู้ติดต่ออยู่เสมอ ตัวนี้มันรู้ธรรมะ มันจะพูดอยู่เรื่อยๆ ใจข้างในมันจะพูดอยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนั้น มีความรู้อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่สม่ำเสมออย่างนั้น นั้นเรียกว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ต้องสงสัยอะไรเลย อะไรมันเกิดขึ้นมา เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง อันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง เท่านี้ละ เราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา

มีคนถามว่า *การทำภาวนานี้ ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่าจะทำเวลานานเท่าไร ๕ หรือ ๑๐ นาที* อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่าฉันจะนั่งสามชั่วโมง นั่งไป

ได้สิบนาทีก็เดือดร้อนแล้ว ไม่ถึงชั่วโมงก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้วก็มานั่งคิดว่า แหม เรานี้พูดโกหกตัวเราเอง เอาแต่โทษตัวเองอยู่ ไม่สบายใจ บางทีก็เอาธูปสักดอกหนึ่งมาจุด อธิษฐานจิตใจว่า ไฟจุดธูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้ พอท่านพูดอย่างนี้ พญามารก็มาแล้ว นั่งเข้าไปสักนิด นั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดี๋ยวมดกัด เดี๋ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้ว นี่มันตกนรก นึกว่านานเต็มทีแล้ว ลืมตามองดูธูป ก็ยังไม่ถึงครึ่งเลย หลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ที ธูปก็ยัง ไม่หมด เลยก็มาคิด เรานี่มันไม่ดีเหลือเกิน โกหกตัวของตัวอยู่เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก เรานี้เป็นคนไม่ดี เป็นคนอัปรีย์จัญไร เป็นคนโกหกพระพุทธเจ้า โกหกตัวเราเอง เกิดบาป ขึ้นมาอีก อาตมาเห็นว่า **ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก** เหมือนกันกับเราทานข้าว เราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไป ทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ เราก็เลิกเมื่อนั้น กินมากไปก็อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้น

เราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเรา ต้องรู้จักกำลังเกวียนของเรา โคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไร ต้องรู้จัก ต้องเอาตามกำลังโค ต้องเอากำลังเกวียนของเรา อย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียนเล่มเดียว อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถสิบล้อ มันก็พังเท่านั้น ก็ตายน่ะสิ มันต้องค่อยๆ ไป ค่อยๆ ทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเรา ปฏิปทาเราทำไปเรื่อยๆ ก็สบาย มันวุ่นวายก็ตั้งใหม่ มันวุ่นวายไปก็ตั้งใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนัก ก็ลุกเดินจงกรมเสียสิ เดินมันจนเหนื่อย พอเหนื่อยก็มานั่ง นั่งกำหนด มันเหนื่อย มันจะสงบระงับ ถ้าเดินก็พอแรง นั่งก็ สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็พักผ่อนเสีย แต่ว่าจิตใจอย่าลืม มีสติอยู่ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน อยู่ให้สม่ำเสมออย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อน จะต้องทำความพยายามอย่างนั้น ความอยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็ว ที่สุด แต่มันทำไม่ได้ ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็กำหนดจิต ปฏิบัติตามธรรมชาติ ของมันอย่างนั้น อยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้นไม่ใช่ธรรม มันคือความอยากของเรา เราจะทำตามความอยากของเรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักดูประวัติของพระอานนท์ พระอานนท์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พรุ่งนี้เขากำหนดให้พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้ว คณะสงฆ์ก็กำหนดพระอานนท์องค์หนึ่งว่าจะเอาไปร่วมทำสังคายนา แต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอานนท์เหลือเพียงองค์เดียวเท่านั้นยังไม่เป็นพระอรหันต์ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระอานนท์ก็อาศัยความอยากนึกว่าเราจะต้องทำอะไรหนอจึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พรุ่งนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้วจะประชุมสงฆ์ทำสังคายนา ตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้นอยากจะเป็นพระอรหันต์ กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขา ทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหยาบทั้งนั้น วุ่นวายไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี่แย่ เราจะทำอย่างไรหนอ เพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายจะทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะทำอย่างไรหนอ ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านแสดงไว้ เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้อง แต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ทำอย่างไรหนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้หรือมันจะเหนื่อยไปมากกระมัง คิดว่าควรจะพักผ่อนสักพักหนึ่ง เลยเอาหมอนมาจะพักผ่อน เมื่อจะพักผ่อน ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลยพอเท้าพ้นพื้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียว พอดีจิตรวมได้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อนมันปล่อยวางทอดธุระ ตอนนั้นเองพระอานนท์ได้ตรัสรู้ธรรม ตอนที่ว่าอยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาที่จะพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่า **การที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติด้วยปัญญา** ไม่ใช่ว่าเราจะเร่งให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวางเข้าปุ๊บ ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่ง ไม่มีความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิตตอนนั้นรวมดี ก็เป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือความอยากแต่พอรู้จักวาง ตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรมะ

คนไม่รู้จักมันก็ทำยาก เช่นว่า ตรงนั้นไม่ใช่ที่อยู่ของคน ความวิตกของปุถุชนจะไปวิตกตรงนั้นก็ไม่ได้ เช่นว่า นี่พื้น นั่นหลังคา ตรงนี้ (ระหว่างหลังคากับพื้น) ไม่มีอะไร

เห็นไหม ตรงนี้ไม่มีภพ ภพคือหลังคากับพื้น ระยะกลางนี้ เรียกว่าไม่มีภพ ถ้าคนจะอยู่ก็ต้องอยู่ข้างล่างหรือข้างบน ตรงนี้ไม่มีคนที่จะอยู่ ไม่มีใครที่จะอยู่ เพราะว่ามันไม่มีภพ ตรงนี้คนไม่สนใจ การปล่อยวางอย่างนี้ คนไม่สนใจว่าการปล่อยวางมันจะเกิดอะไรไหม เมื่อขึ้นไปถึงโน้นเป็นภพเคยอยู่ ลงมาทางนี้ก็เป็นภพเคยอยู่ ขึ้นไปข้างบนนี้หน่อยก็สุขสบาย หล่นลงมาตูมก็เจ็บ แล้วเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์กับสุข แต่ที่มันจะวางให้เป็นปกติไม่มี เพราะว่าที่ไม่มีภพนั้นคนไม่สนใจ แม้จิตจะวิตก ก็ให้วิตกไปในปกติ ไม่มีภพ

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง** อุปาทานเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ คนเราอยู่กับภพ ถ้าไม่มีภพ คิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้น กิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระนิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่า พ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมีภพชาติ ถ้าไม่มีภพ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรมดาๆ อย่างเราแล้ว ฉันจะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีกแต่ก็ไม่อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคน แต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมีไหมในโลกนี้ เมื่อคนอยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาก็ไปคิดให้มันทุกข์

ทำไมเขาจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า **ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย อย่าเกิดสิ** แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูดกับกิเลสตัณหานี้มันก็ยากมันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก มีการปล่อยวางไม่ได้อย่างนี้ กิเลสตัณหามันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางต้นเสาอันนี้ อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะจึงไม่มีภพไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติ เราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้ำเข้าไปถึงตัวตนนี้ว่า ไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุตติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมธาตุอันหนึ่ง เกิดขึ้นมาเพราะเหตุ

เพราะปัจจัยเกิดขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมุติว่ามันเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตน ก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี "ตน" ก็มี "ของตน" ถ้าไม่มี "ตน" "ของตน" ก็ไม่มี ถ้ามี "ตน" มันก็มีสุข มีทุกข์ ถ้ามี "ตน" มันก็มี "ของตน" พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้น คนเราจึงไปคิดว่าอยากเกิด แต่ไม่อยากตาย

พูดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้ว ถ้าไม่รู้ปัจจัตตังแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไร ถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องปรารถนาอีกด้วย พระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพูดให้คนอื่นฟังก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะธรรมอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้ มันก็สบายละสิ แต่ธรรมนี้มันเป็นปัจจัตตัง มันรู้เฉพาะตัวของเราเอง บอกคนอื่นได้ แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า *อักขาตาโร ตถาคตา* แปลว่า พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั่นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอก ไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตนเป็น *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ* วิญญูชนรู้เฉพาะตัวเองทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้ จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดี มันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่ พระพุทธองค์ท่านว่ายังโง่อยู่ พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มันเกิดขึ้นมาโดยเฉพาะตัวเราเอง ธรรมนี้มันจึงเป็นปัจจัตตังอย่างนั้น

ทีนี้ในเรื่องการฟังธรรม ก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธรับฟัง ไม่เชื่อก็พิจารณาดู ไม่เชื่อก็ไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่าง ถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่ามีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆ ไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยว เดี๋ยวรักก็ไปทางรัก พอชังก็ไปทางชัง จะปล่อยการรักการชังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้

ทางหนึ่งเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองทางนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี้คือความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความทุกข์แล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่ดีนะ แต่เราต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ เราก็มองดู สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบจิตใจของเรา ไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อย เป็นสัมมาปฏิปทา เป็นมรรค มีองค์แปด มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริวิตกวิจาร มันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นสัมมามรรค เป็นมรรคปฏิปทา ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

ทีนี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดู **ธรรมะทั้งหมดนี้ท่านต้องการให้ปล่อยวาง ปล่อยวางจะเกิดขึ้นมานั้น ต้องรู้ความเป็นจริงถึงจะปล่อยวางได้** ถ้าความรู้ไม่เกิด ก็ต้องมีการอดทน มีการพยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้ทุนอยู่เสมอทีเดียว เรียกว่าต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเลื่อยคันนี้ เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้วธรรมะที่อยู่ก็วางไว้เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัดท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี่ อย่างนั้นเลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อย ไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี่เรียกว่าถึงจุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว สิ้นการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้วเอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้ว ไม่ต้องเพิ่มมันไม่ต้องถอนมัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางอยู่อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไป

ยึดมั่นหมายมั่น สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้น มันอยู่ไกลเหลือเกิน อยู่ไกลมากทีเดียว ยังเป็นเด็กๆ อยู่ ยังเป็นเด็กอมมืออยู่นั่นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั่น ไม่เอาแล้วอย่างนั้น มันเป็นทุกข์ ต้องดู ต้องดูออกจากจิตใจของเรา ดูมัน ปล่อยมัน ดูว่าอะไรมันเกิดขึ้น ก็รู้ว่าอันนี้ไม่แน่ อันนี้เกิดไม่จริง อันนี้มันปลอม ความจริงมันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยาก ให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็นอันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มันเป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสีย ความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไปข้ามมา มันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย อย่าไปสงสัยมัน เลิกมันเถอะ อย่าไปเป็นทุกข์หลาย พอแล้ว ปล่อยวางมันเสีย (หัวเราะ).

๔๔

กบเฒ่านั่งเฝ้ากอบัว

พวกเราเป็นผู้มีบุญวาสนามาก เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ในโลกนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก

เราจะได้พบท่านก็ยาก เมื่อพบท่านแล้ว จะได้ฟังธรรมท่านก็ยาก ได้ฟังธรรมแล้วจะได้บวชปฏิบัติอยู่ใกล้ท่านก็ยาก หรือแม้แต่บวชแล้ว จะมีศรัทธาก็ยากก็ลำบาก ท่านว่าอย่างนั้น ผู้บวชแล้วเข้าไม่ถึงพระพุทธเจ้าก็มีนะ อย่านึกว่าถ้าบวชแล้วจะได้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยของท่าน ก็ไม่ได้ชื่อว่าเข้าใกล้พระพุทธเจ้า ให้พากันเข้าใจ ดังนั้น ผู้รู้จะเกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ ให้รู้แจ้งแทงตลอดนี้ จึงหาได้ยาก บุคคลที่มีเจตนามีศรัทธามาสอนพวกเราให้เกิดความรู้ความเห็นในความดีความชั่ว ในบุญในบาป นี้ก็ยาก และจะได้ฟังธรรมของท่านนั้นก็ยาก

อย่างเราฟังธรรมกันโดยทั่วไปทุกวันนี้ ก็ฟังแต่นิทานพื้นบ้านเรื่องการะเกดบ้าง สินชัยบ้าง แตงอ่อนแตงแก่บ้าง ฟังกันเล่นๆ อันนั้นไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นนิยายฟังกันสนุกเฉยๆ ถ้าฟังธรรมพระพุทธเจ้า มันได้บุญนะ ได้ในปัจจุบันนี้นี่แหละ ธรรมที่จะสอนสัตว์ทั้งหลายนั้นไม่ใช่ง่าย ถ้าคำสอนใดไม่เป็นไปเพื่อหายพยศ ลดมานะละความชั่วแล้ว ก็ไม่ใช่ธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมของพวกเดียรถีย์ ของพวกชาวนิครนถ์ มันไม่ได้เป็นความจริง ไม่ได้ระบายความทุกข์ออกจากใจ ไม่หายสงสัย ยังไม่ถูกธรรมะ

๕๑๐

ผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ ฟังธรรมะแล้วจะปฏิบัติธรรมนั้นยาก มันยากจะได้เห็น ยากจะได้ฟัง ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นควรรู้ได้ ไตร่ตรองและเห็นตามความเป็นจริงได้ ท่านไม่ได้สอนต่ำสอนสูงอะไร ท่านสอนพอดี สอนธรรมดาตามบุคคล เหมือนอย่างเด็กตัวเล็กๆ มีกำลังน้อย ท่านก็ไม่ให้แบกหนัก ให้แบกพอดี มันก็แบกไปได้ ผู้ใหญ่มีกำลังมาก ท่านก็ให้แบกสมกับกำลังของผู้ใหญ่ นี้ก็ได้ประโยชน์ เรื่องมันเป็นอย่างนี้

อันนี้ฉันใด พวกเราจะมีวัดวาอารามปฏิบัติอย่างนี้ก็หายาก ไม่มีทุกกาลนะโยม มีเป็นบางครั้งบางคราว นานๆ เราจึงจะได้พบครั้งหนึ่ง บางคนบุญไม่มี วาสนาไม่ถึงก็ไม่เห็น อย่างนี้ก็มี

อาตมาเห็นโยมคนหนึ่งอยู่บ้านอาตมา (บ้านก่อ) บ้านอยู่ริมวัด แกไปไหนมาไหนก็เดินผ่านวัดทุกวัน แต่ไม่รู้จักอะไร แกเคยฟังเทศน์ ก็ฟังแต่แหล่มัทรี แหล่ใส่หู จนหูจะหนวก ก็ไม่รู้จักธรรมะ ต่อมาย้ายบ้านไปอยู่อำเภอวานรนิวาส โชคดีที่ได้ไปฟังธรรม เห็นบุญเห็นบาป เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กลับมาคราวนี้เลยบวชเป็นพระ แกบอกว่า *"มันชั่วจริงๆ ครับท่านอาจารย์"* นี่แหละอยู่ใกล้วัดน่าจะได้บุญได้กุศล แต่ไม่รู้เรื่อง สมกับที่ท่านว่า

กบเฒ่านั่งเฝ้ากอบัว อยู่บนหัวกลิ่นบัวบ่ต้อง
แมงภู่ง่องบินผ่านแอ่วมา เอาเกษาดอกบัวไปจ้อย

กบอยู่กอบัวแต่ไม่รู้จักบัว ดอกบัวจะบานจะตูม จะร่วงจะโรยก็ไม่รู้เรื่อง วันดีคืนดีอาจโดนด้ามเสียมเขาหรอก นี้ฉันใด ตาแก่คนนั้นก็เหมือนกัน อาตมาเคยเทศน์ให้ฟังว่า กบเฒ่านั่งเฝ้ากอบัว นี่บรรพบุรุษเราท่านว่าไว้ถูก อยู่ใกล้วัดใกล้วาน่าจะรู้จักธรรมะ แต่ไม่รู้เรื่องเลย หนีจากบ้านไปอยู่ที่อำเภอวานรฯ จึงได้ไปฟังเทศน์พระกรรมฐานที่โน่น นี้ท่านว่า *ธัมโม จะ ทุลละโภ โลเก* การที่จะได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าเป็นการยาก การทำบุญจะถูกบุญนี้ก็ยาก นี้ก็ลำบาก บุญกุศลจะเกิดขึ้นกับจิตใจก็ยากลำบาก เพราะอะไร เพราะกระจกเรามันไม่สว่าง ยังไม่มีปัญญา พวกเราจงเข้าใจ

พระพุทธเจ้าของเราทรงเคยเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่เป็นสัตว์สาวาสิ่งขนาดนกกระจาบ โตถึงช้าง หรือในระหว่างที่เป็นมนุษย์ ท่านก็เป็นหมดทุกอย่าง เป็นคนร่ำคนรวย เป็นคนยากคนจน ท่านก็ได้ผ่านมา เราก็เหมือนกัน จะอยู่ป่าอยู่เขา ไม่รู้จักศีลรู้จักธรรมก็ไม่ต้องน้อยอกน้อยใจ เพราะบุญของเรามีอยู่เท่านั้น แต่เราสามารถทำดีได้ถ้าจะทำ มือเราก็มี ร่างกายเราก็มี ตาหูเราก็มี ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง มีผู้แนะนำพร่ำสอนอยู่นี้เรียกว่าสะสมทุนของเรา คือเราจะลงมือทำมาค้าขายวันไหนก็ได้ เพราะสมบัติเรามีแล้วมีสมบัติแล้ว มีเครื่องรับแล้ว เมื่อได้ของไม่ดี เราทำให้มันดีได้ มันผิด ทำให้ถูกก็ได้มันแก้ได้

พระพุทธเจ้าหรือสาวกทั้งหลายก็ดี ท่านไม่ได้เป็นพระอรหันต์มาก่อน ท่านเคยเป็นชาวไร่ชาวนา ขี้เหล้าเมายา เป็นคนลักเล็กขโมยน้อยมาเหมือนกัน คือยังไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ คนไม่รู้จักก็ทำอะไรได้ทุกอย่าง แต่เมื่อรู้แล้ว ท่านก็เลิก ท่านก็ละถอนออกมาได้ ฟังธรรมแล้วเข้าใจ รู้นั่นรู้นี่ ตรัสรู้ธรรมะได้

เรื่องตรัสรู้ธรรมะ เราได้ยินว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมะ ก็นึกว่าเป็นเรื่องของท่านทุกอย่าง ไม่ใช่นะ เป็นเรื่องของเราทุกคนก็ได้ อันไหนรู้แล้ว ละนั่นแหละเป็นเครื่องหมายของเรา เหมือนเราเคี้ยวกินอะไรบางอย่าง รู้สึกคัน รู้แล้วก็คายทิ้ง ความรู้ชนิดนี้แหละปุถุชนเราควรรู้ เหมือนหัวกลอย เมื่อรู้ว่ามันคันกินไม่ได้ เรายังจะกินอยู่หรือ ก็มีแต่จะทิ้งเท่านั้น มันรู้อย่างนี้แหละ

ทีนี้รู้ซึ้งเข้าไปกว่านั้นอีก รู้ว่าอันนี้ดี อันนี้ไม่ดี มันผิด ไม่เป็นประโยชน์ เดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น พิจารณาแล้วรู้ได้ นี้เรียกว่าความรู้อันหนึ่ง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรสามารถคลี่คลายจิตใจของเราได้ อย่างเราจะทำดี ใครว่าไม่ดีอย่างไรเราก็ไม่ทิ้ง เราทำถูกอยู่ ใครว่าผิด เราก็ไม่ทิ้ง เราไม่บ้า เขาว่าบ้า เราก็ไม่ทิ้ง ไปเป็นบ้าอย่างเขาว่า แต่คนเราชอบทิ้งเจ้าของ เราไม่บ้า เขาว่าบ้า ก็โกรธ เลยเป็นบ้าอย่างเขาว่าเราทำดีเขาว่าไม่ดี ไปโกรธเขา เลยไปเอาของไม่ดีกับเขา มันทิ้งเจ้าของอย่างนี้แหละไม่รู้ตามความเป็นจริงของเจ้าของ

๕๑๒

ภาษาธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ก็สอนให้แก่พวกเราทั้งหลายนี้แหละ พวกเราที่เป็นปุถุชนให้เป็นอริยชน เหมือนเราจะสร้างบ้านเรือน เราก็ต้องหาสิ่งที่ยังไม่สำเร็จ จะเป็นเสาเป็นขื่อเป็นแป ฯลฯ มันไม่ได้สำเร็จมาเลยทีเดียวหรอก เราต้องไปแปลงสภาพมันขึ้นมา เสาเรือนก็ดี เดิมเกิดจากไม้ที่มันยาวมันคดอยู่ ซึ่งรวมอยู่กับต้นไม้นั่นแหละ เราต้องไปเลื่อย ไปแปรรูปออกมา คนฉลาดก็สามารถนำเอามา สร้างบ้านเรือนได้

เราก็เหมือนกัน ยังเป็นปุถุชนอยู่ มีลูกมีเมีย มีอะไรต่างๆ เป็นธรรมดาของโลก แต่ถ้าเรารู้จักการภาวนา รู้จักธรรมะแล้ว ก็สามารถระบายสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ผิดออกได้ ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่น้อยก็มาก เหมือนกับเราแบกของหนัก เมื่อเอาทิ้งไปทีละน้อยๆ ทิ้งบ่อยๆ มันก็เบาได้ เมื่อทิ้งไปๆ ผลที่สุดก็วางหมด เหมือนกับเราแบกไม้ฟืนนั่นแหละ เมื่อถึงกระท่อมก็ทิ้งโครมเลย มันก็เบาเห็นไหมล่ะ นี่ความเบาเป็นอย่างนี้

ความชั่วทั้งหลายที่เราทำมามันหนักใจของเรา เราค่อยฝึกหัดปฏิบัติไปๆ ใจมันก็ค่อยสว่างไสว ของยากก็เลยกลายเป็นของง่าย ของมืดมันก็สว่าง ของสกปรกมันก็สะอาด รู้จักหลักประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น รู้เรื่องอย่างนั้นก็คือธรรมะ ถ้าไม่รู้เรื่องท่านบอกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้ เราก็ไม่รู้อะไร

คนเราถ้าไม่ได้อบรมธรรมะ ก็เหมือนกับนักมวยที่ไม่ได้ซ้อม หรือเหมือนหมอลำที่ไม่ได้เรียน ถึงเวลาก็ขึ้นเวทีเลยจะเป็นอย่างไร จะน่าฟังไหม จะน่าฟังได้อย่างไร เพราะไม่ได้ท่องกลอนลำเลย มวยไม่ได้ซ้อมก็เช่นกัน พอขึ้นเวที คู่ชกเขาก็จะเลือกชกเอาตามใจชอบ นั่นแหละ

ฉันใด เราอยู่กับลูกหลาน กับสิ่งของ สกนธ์ร่างกาย ล้วนแต่เป็นของไม่จีรังยั่งยืน เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง วันนี้เสียไป พรุ่งนี้ได้มา วันนี้ดีใจ พรุ่งนี้เสียใจ มันเป็นอย่างนี้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เพราะอนิจจัง มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ทั้งภายนอกภายใน สกนธ์ร่างกาย ไม่แน่นอนทั้งนั้น วันนี้ดี พรุ่งนี้อาจเจ็บโน่นปวดนี่ก็ได้ มันเป็นอยู่อย่างนั้น ถ้าคนไม่เข้าใจก็น้อยอกน้อยใจในสิ่งเหล่านี้ว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้

อัชฌัตตา ธัมมา ธรรมภายใน ของภายในคือสกนธ์ร่างกายของเรานี้ บางทีเจ็บโน่นปวดนี่ เจ็บขา ปวดท้อง มันไม่แน่นอน *พหิทธา ธัมมา* ธรรมภายนอก คือของผู้อื่น หรือสิ่งของต่างๆ เช่น ต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น

พวกเรามีทั้งโยมผู้หญิง โยมผู้ชายก็เหมือนกัน ถ้าพูดไม่ถูกใจก็โกรธ ถ้าพูดถูกใจก็หัวเราะ เอามะขามเปรี้ยวมาให้ทาน ก็หลับตาหยีไปทุกคนเหมือนกันนั่นแหละ ถ้าหวานก็หวานเหมือนกัน มันเหมือนกันโดยสัณฐาน ลักษณะจิตใจนี้ก็เหมือนกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละที่เราอาศัยอยู่ เคยรู้เรื่อง แต่คนเราไม่เป็นอย่างนั้น อันนี้ของเรา อันนั้นของเขา อันนี้ของฉัน อันนั้นของคุณ เกิดเรื่องเกิดราวจนยิงกันฆ่ากัน ความจริงมันไม่มีอะไรสักอย่าง เมื่อยังอยู่ก็ทำมาหากินไป ผลที่สุดแล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไปหรอก ตอนมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา เวลาไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป ทำมาไว้ตรงนี้ก็ทิ้งตรงนี้ ถ้าคนรู้จักธรรมะแล้วก็ผ่อนผันได้ อภัยกันได้ บางสิ่งบางอย่างผู้ไม่รู้อะไรก็เอาแล้ว ไม่ยอมกัน

อาตมาเคยเห็นหมาตัวหนึ่ง เอาข้าวให้มันกิน มันกินแล้วกินไม่หมด มันก็นอนเฝ้าอยู่ตรงนั้น อิ่มจนกินไม่ได้แล้วก็ยังนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้นแหละ นอนซึม ประเดี๋ยวก็ชำเลืองตาดูอาหารที่เหลือ ถ้าหมาตัวอื่นจะมากิน ไม่ว่าตัวเล็กตัวใหญ่ก็ขู่... โอ้...ไก่จะมากินก็...โฮ่งๆๆ ท้องจะแตกอยู่แล้ว จะให้เขากินก็ไม่ได้ หวงไว้

มาดูคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักธัมมะธัมโม ก็ไม่รู้จักผู้น้อยผู้ใหญ่ ถูกกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำจิตใจ แม้จะมีสมบัติมากมายก็หวงไว้ ไม่รู้จักเฉลี่ยเจือจาน แม้แต่จะให้ทานแก่เด็กยากจน หรือคนชราที่ไม่มีจะกินก็ยาก อาตมามาคิดดูว่ามันเหมือนสัตว์จริงหนอ คนพวกนี้ไม่มีคุณสมบัติของมนุษย์เลย พระพุทธองค์ตรัสว่า มนุษย์ดิรัจฉาโน มนุษย์เหมือนสัตว์ดิรัจฉาน เป็นอย่างนี้ เพราะขาดความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงว่าให้พากันมีศีล ความมีศีลดีอย่างไร บางคนว่ามีศีลแล้วจะไปสวรรค์ ไปนิพพาน เรื่องสวรรค์เรื่องนิพพาน ก็คือเรื่องความสุขหรือความดีทั้งหลาย ถ้ามีศีลธรรมแล้วอยู่กันสบาย ไม่ก่อกวน ไม่สร้างความเดือดร้อนใส่หมู่ใส่คณะ

ใส่บ้านใส่เมือง ใส่พี่ป้าน้าอา ใส่เจ้าใส่นาย บ่าวไพร่ ราษฎร ไม่มี ถ้าเรามีศีลธรรม ก็อยู่เย็นเป็นสุข สมกับที่พระท่านว่า

สีเลนะ สุคะติง ยันติ *สีเลนะ โภคะสัมปะทา*
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ *ตัสมา สีลัง วิโสธะเย*

เวลาให้ศีลสุดท้าย ท่านสรุปอย่างนี้ พวกเราว่า ม้วนศีล (สรุปหรือบอกอานิสงส์) ทำไมจึงว่าม้วนศีล ก็เหมือนเราสานตะกร้านั่นแหละ สานแล้วเราก็ม้วน (ขมวด) ปากมัน แล้วทำหูใส่ ทำสายใส่

สีเลนะ สุคะติง ยันติ จะมีความสุขเพราะศีล มีความสุขเพราะทำถูก นายจ้างกับลูกจ้างมีความซื่อสัตย์ต่อกัน หรือบ่าวไพร่ราษฎร พี่น้องก็ซื่อสัตย์ต่อกัน มันก็สบายเท่านั้น *สีเลนะ โภคะสัมปะทา* สมบัติทั้งหลายก็มีขึ้นมา ถึงมีน้อยก็สบาย มีหลายก็ไม่ลำบาก ไม่แก่งแย่งกัน นี่คือความสบาย

ถ้าพูดถึงศีล เอากระเป๋าวางไว้ริมทางก็ไม่หาย ของอยู่บ้านก็ไม่หาย สบาย ถ้าคนไม่มีศีลล่ะ อยู่ในกระเป๋ากางเกงมันยังแย่งเอาเลย คนแก่ขึ้นรถไฟเอาสตางค์ใส่กระเป๋า เสร็จพวกนั้น คนแก่ตกรถเลย นี่ ถ้าไม่มีศีล มันเดือดร้อนอย่างนี้ มันเป็น *ทุกขะติง ยันติ* ไม่ใช่ *สุคะติง ยันติ* ทุกข์เพราะเบียดเบียนกัน กูเอาของมึง มึงเอาของกู ท่านว่า *สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา* เพราะฉะนั้น ผู้มีน้อยก็สบายตามน้อย ผู้มีมากก็สบายตามมาก เหมือนสัตว์หรือแมลงบางจำพวก มี ๒ ขาเท่ามนุษย์นี้ก็สบาย มีสี่ขาก็สบาย มีหลายขาเหมือนกิ้งกือ มันก็สบาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีศีล ใครมีมากก็สบาย ใครมีน้อยก็สบาย จะไปหาที่ไหนกันล่ะ ไม่ใช่ชาติหน้า ไม่ใช่ชาติไหน ชาติปัจจุบันนี้แหละ ถ้าพากันสร้างบุญสร้างกุศลคือสร้างจิตใจของตน คนทุกวันนี้สร้างบุญ ไม่รู้จักว่าบุญอยู่ตรงไหน ไม่รู้เรื่อง พากันไปทำบุญก็ไปรื่นเริงสนุกสนาน กินเหล้าเมายา ก็เสร็จกันแค่นั้น สนุกเท่านั้น

บุญกุศลคือความดี ไม่ก่อกวน ไม่สร้างความเดือดร้อนวุ่นวาย ดังนั้นจึงว่าเราไม่เคยได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าเลย เวลาของหาย ลูกตายเมียตาย จึงพากันร้องไห้

ตาเปียกตาแฉะ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น เพราะไม่ได้ฝึกไว้ ไม่ได้ซ้อมไว้ ไม่รู้ว่าของมันเกิดได้ตายได้ มันหายเป็น มันเป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ นะ ดูซิ บ้านไหนเมืองไหนมันก็เป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้มาภาวนา ภาวนาคืออะไร คือมาทำจิตใจให้สงบเสียก่อน ปกติใจมันมีอะไรหุ้มห่ออยู่ เป็นใจที่ยังเชื่อไม่ได้ ถ้ามาทำให้สงบแล้ว มันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ใจมันสบาย สงบ มันจะแสดงอะไรออกมา เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นสัญญา เห็นสังขาร เห็นวิญญาณ มันจะค่อยพิจารณาไป เกิดความรู้ว่า อันนี้มันพาดีพาไม่ดี พาผิดพาถูก ท่านให้พิจารณาอันนี้ก่อน เรียกว่า สมถภาวนา เมื่อใจเราสบาย มันสว่าง มันขาว มันสงบ ความนึกคิดที่จิตใจก็สบายขึ้น มันต่างจากความนึกคิดของคนที่ไม่สบายใจ มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ คือคนนึกคิดไม่ดี ใจไม่สบาย คิดไปทั่ว คิดจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน คิดไปสารพัด คิดแต่เรื่องไม่สบายนั่นแหละ ถ้าใจสบายล่ะ คิดไปไหนก็มีแต่เรื่องสบายเรื่องสงบ เรื่องระงับ มีแต่เรื่องเป็นประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าจิตใจมันเป็นแล้ว ก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้นท่านจึงให้พิจารณาเรียกว่า ภาวนา

อย่างพวกเราทั้งหลายที่พากันทำวันนี้ บางคนอาจไม่เคยทำเลย เคยแต่ไปเรียนเอาคาถากับคนนั้นคนนี้ ได้คาถาแล้วก็ไปภาวนาให้พ่อให้แม่ ให้คนโน้นคนนี้ สัตว์โน้นสัตว์นี้ ให้ตนเองไม่มี ตนไม่มีความดีแต่จะให้ความดีแก่คนอื่น จะเอาความดีที่ไหนไปให้เขา อย่างเราจะภาวนาให้พ่อแม่หรือใครก็ตาม ทั้งที่มีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้ว เบื้องแรกเราต้องภาวนาให้ตัวเองก่อน เพื่อชำระความชั่วออกจากจิตใจ ให้ความดีปรากฏขึ้นในตัวเรา ต่อจากนั้นจึงแผ่ความดีที่ตนมีตนได้ให้แก่คนอื่น อย่างนี้จึงจะสำเร็จประโยชน์ได้ ไม่ใช่ว่าให้ทั้งๆ ที่ตนเองไม่มี นี่คือความเข้าใจผิด ภาวนาแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

การภาวนา คือ ทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ที่ไม่รู้ทำให้มันรู้ ที่ไม่ดีทำให้มันดี ใจเป็นบาปเป็นกรรมทำให้เป็นบุญเป็นกุศล การสร้างบุญ ไม่ใช่ทำโดยการให้ทานอย่างเดียว การรักษาศีล การเจริญเมตตาภาวนา การฟังธรรมเหล่านี้เป็นบุญทั้งหมด เป็นเหตุที่จะให้บุญเกิด บางคนจะทำบุญแต่ละที ก็คอยแต่จะให้มีเงินมากๆ เสียก่อน เลยไม่ได้

ทำสักที เห็นคนอื่นทำก็ออนซอน[๑] กับท่าน คิดว่าเพิ่นบุญหลายหนอ คนไม่รู้จักบุญ บุญไม่ใช่อย่างนั้น การละความชั่ว ละความผิด มันก็เป็นบุญแล้ว การรักษาศีล การเจริญภาวนา การฟังพระธรรมเทศนา ทำให้เกิดความเฉลียวฉลาดขึ้นมา เหล่านี้ก็ทำให้เกิดบุญขึ้นได้ แล้วคนเราสมัยนี้เข้าใจว่า การทำบุญก็คือการให้ทานเท่านั้น เพราะส่วนมากได้ยินพระท่านเทศน์เรื่องทานบารมี ทานอุปบารมี ทานปรมัตถบารมี แต่ไม่ได้อธิบายให้เกิดความเข้าใจ

คนส่วนมากจึงมักเข้าใจกันว่า การทำบุญ คือ การนำเอาสิ่งของไปถวายพระมากๆ คนยากคนจนก็เลยทำไม่ได้ เพราะไม่เข้าใจภาษาบาลีดังที่กล่าว

ความจริงเรื่องการให้ทานท่านแบ่งไว้ ๓ ระดับ คือ การเสียสละสิ่งของภายนอก จัดเป็นทานบารมี การสละอวัยวะ จัดเป็นทานอุปบารมี การสละชีวิต จัดเป็นทานปรมัตถ-บารมี หรืออีกอย่างหนึ่งว่า ยอมเสียทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ยอมเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ยอมเสียชีวิตเพื่อรักษาธรรม

เหล่านี้ ถ้าเราเข้าใจก็ไม่มีปัญหา ไม่ว่าคนรวยคนจนก็สามารถทำบุญให้ทานได้ โดยเฉพาะทานที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองทรัพย์สินเงินทองคืออภัยทาน ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ และทานชนิดนี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญด้วย ดังนั้น การสร้างคุณงามความดีมีอยู่หลายอย่าง ให้พากันเข้าใจ บางคนคิดว่าการทำบุญให้ทานได้ผลอานิสงส์มาก ก็ทุ่มเทใส่จนหมดเนื้อหมดตัว ไม่รู้เรื่อง

ส่วนคนรู้เรื่อง มีขนาดไหนก็ใช้ไปขนาดนั้น มันอยู่ที่การกระทำ ถ้าทำถูก มันเป็นบุญเป็นกุศลอย่างนั้นแหละ ตัวอย่างเช่น การช่วยเขาขุดบ่อน้ำริมถนน เราผ่านไปก็ได้เห็นเขาทำอะไรก็ช่วยทำ ถามว่าได้บุญไหม ตอบว่าได้ ได้อย่างไร การช่วยเขาขุดบ่อน้ำต่อไปภายหน้าเราก็ไม่ต้องซื้อน้ำ ใครผ่านมาก็ไม่ต้องซื้อกิน เพราะเป็นน้ำสาธารณะให้ความสุขแก่มนุษย์ทั่วๆ ไป อย่างนี้เป็นต้น

---

[๑] ไม่สามารถให้ความหมายในภาษากลางได้อย่างลึกซึ้ง จึงรักษาศัพท์เดิมไว้ ความหมายคล้ายกับพลอยยินดีกับคนอื่นในสิ่งที่เขาทำได้ แต่ตนเองไม่มีวาสนา แต่แฝงด้วยความอยากมีอยากเป็นเช่นนั้น

อย่างเราอยู่ศาลาก็ช่วยเขาปัดกวาด เขาถอนหญ้าเราก็ช่วย เขาทำอะไรก็ช่วย ไปอาศัยบ้านเขาอยู่ก็เหมือนกัน จะเป็น ๒ วัน ๓ วัน ก็ต้องช่วยเขาทำในสิ่งที่เราทำได้ นี้เรียกว่าบุญ **บุญมันอยู่ที่ใจของเรา** บ้านไหนมีบุญ เรารู้ได้ คนในบ้านรู้จักเคารพพ่อแม่ เคารพผู้เฒ่าผู้แก่ ทำอะไรก็มีความสุข มีความหมาย คนไม่รู้จักบุญก็วุ่นวายอยู่นั่น จะทำบุญแต่ละครั้งต้องฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ ฆ่าวัว ไม่รู้จักเสียเลยจริงๆ บุญไม่ลำบากอย่างนั้นนะ ง่ายๆ ทำไปแล้วสบาย คิดขึ้นมาตอนไหนก็สบายใจ จะอยู่บ้านไหนเมืองไหนก็สบาย ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าเข้าถึงธรรมะแล้วเป็นอย่างนั้น

โยมผู้ชายก็รู้เรื่องโยมผู้หญิง โยมผู้หญิงก็รู้เรื่องโยมผู้ชาย คนหนึ่งโมโห อีกคนหนึ่งก็เฉยเสีย ปล่อยเสีย มันก็สบาย ถ้าไม่รู้จักศีลรู้จักธรรมก็ทะเลาะกันทั้งเช้าทั้งเย็น กูหนึ่ง มึงสอง ไม่รู้จักหยุด ผลที่สุดก็พัง มันก็เดือดร้อน ถ้ารู้จักศีลรู้จักธรรม ไม่ต้องเถียงกันหรอก พูดกันคำสองคำก็รู้เรื่อง หยุด มีความเคารพกันอย่างนั้น ผู้ไม่มีศีลมีธรรมก็ดันกันอยู่นั้นแหละ กูสอง มึงสาม กูสี่ มึงห้า เอาตลอดคืนเลย อย่างนี้เรียกว่าหาความไม่ดีมาใส่ตัวเอง คือยังไม่เข้าใจธรรมะ ถ้ารู้จักธรรมะแล้ว โยมผู้หญิงผู้ชายอยู่ด้วยกันสบาย ซื่อสัตย์ต่อกัน จะพูดอะไรก็พูดแต่คำจริงคำสัตย์ ไม่นอกใจกัน อันไหนผิดไปแล้วก็ให้มันแล้วกันไป อย่าเก็บเอามาพูด มันก็จบ อันนี้ไม่อย่างนั้น ของเก่าตั้งแต่สมัยไหนก็ขุดค้นมาว่ากันจนเกิดทะเลาะกันวุ่นวาย

อยู่ในวัดวาอาราม พระเจ้าพระสงฆ์มีความสามัคคีกัน องค์หนึ่งพูดแล้วก็จบ ไม่มีปัญหา อยู่ในบ้านในเรือนก็เหมือนกัน พ่อแม่พูดแล้วก็แล้วกัน นี่เรียกว่าอำนาจของศีลของธรรม ถ้ามีศีลมีธรรมมันง่ายอย่างนี้ สีเลนะ สุคะติง ยันติ... เราจะมีปัญญาพ้นจากทุกข์ได้ก็เพราะศีลนี่แหละ ให้เราพิจารณาอย่างนี้

เมื่อก่อน มีโยมคนหนึ่งเป็นชาวส่วยมาหาอาตมา ถามว่า *"ครูบาอาจารย์ให้ข้าน้อยรักษาศีล จะให้กินอะไร"* อาตมาตอบว่า *"ก็กินศีลนั่นแหละ"* กินอย่างไร แกสงสัย เลยบอกว่า *รักษาไปเถอะ เดี๋ยวก็ได้กินหรอก* แกคิดไม่ออก แย่จริงๆ วันหนึ่งแกมารักษาอุโบสถ แกบอกว่า *ไม่รู้คิดอย่างไรหนอ* จึงไม่ให้กินข้าวเย็น *ลองกินดูก็ไม่เห็นเป็นอะไร เห็นแต่มันอร่อยเท่านั้น* แกว่า *แล้วทำไมจึงไม่ให้กิน* แกคิดไป เลยลองกิน

ดูว่ามันจะผิดเหมือนผีเข้าจ้าวศูนย์หรือเปล่า กินดูแล้วก็ไม่เห็นเป็นอะไร ดีเสียอีกแกว่า ชั่วขนาดนั้นก็มีนะคนเรา แกมารักษาศีล อาตมาเลยบอกว่า เอ้า ให้รักษากันจริงๆ ลองดู ทุกวันนี้รู้จักแล้ว อาตมากลับไปเยี่ยมที่ภูดินแดง (สาขาที่ ๓) แกมากราบทุกปี มาสารภาพกับอาตมาว่า *"โอ๊ย ครูบาจารย์ แต่ก่อนผมไม่รู้เรื่องจริงๆ ครูบาจารย์ว่าให้กินศีล ผมไม่รู้เรื่อง เดี๋ยวนี้คิดได้แล้ว ก็กินศีลอย่างครูบาจารย์ว่า ทุกวันนี้เลยสบาย"*

คนเราให้รักษาศีลรักษาธรรม ก็กลัวแต่ทุกข์ยากลำบาก มันไม่ใช่อย่างนั้นนะ ศีลธรรมให้ความเบาความสบายแก่เรา ไม่มีโทษไม่มีภัย คิดไปข้างหน้า คิดไปข้างหลังก็สบาย ถ้ามีศีลธรรม คิดไปข้างหลัง ความผิดเราก็รู้จัก เมื่อรู้จักเราก็ละพวกนั้น ต่อไปก็บำเพ็ญคุณงามความดี มองไปข้างหน้าก็สบาย มองไปข้างหลังก็สบาย ดังนั้น **ความทุกข์ทั้งหลายมันอยู่ที่ความเห็นผิด ถ้าเห็นผิดมีทุกข์ทันที ถ้าเห็นถูกแล้วก็สบาย** พระศาสดาท่านจึงให้สร้างความเห็น การฟังเทศน์ฟังธรรมก็เพื่อสร้างความเห็นของเรา คือเรายังเห็นไม่ถูกต้อง

ความจริงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันพอดี มันสม่ำเสมออยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนต้นไม้ในป่านั่นแหละ ต้นยาวก็มี ต้นสั้นก็มี ตรงก็มี คดก็มี ต้นที่มีโพรงก็มี มีทุกอย่างมันพอดีของมัน คนต้องการต้นคดก็ไปเอา ต้องการต้นตรงก็ไปเอา อยากได้ต้นสั้นต้นยาวก็ไปเอา มันเลยพอดีของมัน ในโลกนี้ก็เหมือนกัน มีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เราไม่รู้จักเอามาใช้ ถ้าเอามีดมาใช้ ก็เอาสันมันมาใช้ มีดเล่มเดียวกันนั่นแหละ ใช้ไม่เป็นก็ไม่เกิดประโยชน์

ธรรมทั้งหลายก็เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณาไม่ถูกเรื่องก็ไม่ได้บุญ ไม่ได้ประโยชน์ เหมือนคนฟังธรรมไม่เข้าใจ ไม่ได้ธรรมะ ปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อปัญญาไม่เกิดความเห็นถูกมันก็ไม่มี ถ้าความเห็นไม่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ไม่เป็นผล ผลสุดท้ายฟังเทศน์ฟังธรรมก็เลยเบื่อ เพราะฟังแล้วไม่ได้อะไร อย่างนี้ก็มี อันนี้เพราะความไม่เข้าใจในธรรมะ ถ้าเข้าใจในธรรมะแล้วไม่มีปัญหา สบาย

นั่นแหละท่านจึงบอกว่า *ธัมโม จะ ทุลละโภ โลเก* การที่จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านี้ก็ยาก คนพูดคนเทศน์มีเยอะ ที่ไหนๆ ก็มี ไม่รู้ว่าพูดขนาดไหน คนปฏิบัติก็เยอะ ไม่รู้ปฏิบัติขนาดไหน ไม่รู้ถูกหรือผิด มันยาก

ปัพพะชิโต จะ ทุลละโภ ฟังธรรมแล้วจะได้บวช ในพระศาสนานี้ก็ยาก เหมือนกับญาติโยมจะบวชลูกบวชหลานแต่ละที มันหาโอกาสยาก ครั้นบวชแล้วจะมีศรัทธาประพฤติปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นก็ยาก ดังนั้น ทุกวันนี้มันจึงน้อยลงไปๆ

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้เป็นคนมีปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาไม่รู้เรื่องจริงๆ เหมือนกับสมัยก่อน มีประเพณีการทำต้นดอกผึ้ง การทำบุญต้นดอกผึ้งเป็นความเชื่อว่าถ้าบิดามารดาหรือญาติสายโลหิตสิ้นชีวิตไปแล้ว เกรงว่าจะไม่มีที่อยู่ แล้วจะได้รับความลำบาก หากลูกหลานสร้างปราสาทดอกผึ้งอุทิศไปให้แล้ว ก็จะได้มีวิมานหรือปราสาทอยู่อย่างสบาย ไม่น้อยหน้าใครในเทวโลก ก็ทำกันไปตามประเพณี บางทีทำหมดขี้ผึ้งเท่ากำปั้นนี้ แต่เอาควายมาฆ่า เหล้าหมดไม่รู้กี่ลัง ทำกันอย่างนี้จะได้บุญเมื่อไร

ถ้าสมมุติว่าเราตาย ลูกหลานทำต้นดอกผึ้งไปให้ เราจะต้องการไหม นึกอย่างนี้ก็น่าจะเข้าใจนะพวกเรา ต้นดอกผึ้งมันจะพาไปสวรรค์ไปนิพพานได้เมื่อไร มันเรื่องเกจิอาจารย์เขียนกันขึ้นมาว่า ทำอย่างนี้ได้บุญหลาย ใครทำแล้วจะได้ไปเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ เราลองมาพิจารณาดูซิว่ามันมีเหตุมีผลแค่ไหน นี่แหละคือการทำตามประเพณีใครๆ ก็ทำกันมาอย่างนั้น แล้วก็มักอ้างว่าทำกันมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย อาตมาว่าจะทำมาตั้งแต่สมัยไหนก็ตามทีเถอะ ถ้ามันไม่ถูกก็ต้องทิ้งมันทั้งหมดนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านให้มีปัญญา คือให้รู้ตามความเป็นจริง ความจริงไม่ใช่อยู่ที่การกระทำสืบๆ กันมา ความจริงอยู่ที่ความจริง เหมือนจิตใจมันโลภ มันโกรธ มันหลง มันไม่มีตัวรู้ มันก็ทำไปตามจิตที่มันหลงนั่นแหละ ก็เลยกลายเป็นประเพณีถือกันมาอย่างนั้น อันนั้นมันประเพณีของคน ไม่ใช่อริยประเพณี ไม่ใช่ประเพณีของพระพุทธเจ้า ทำไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นี่แหละท่านว่าฟังธรรม แต่ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ฟังธรรมจากเกจิอาจารย์ เลยทำกันไปอย่างนั้น

อย่างถึงเดือนห้าเดือนหกก็เหมือนกัน ก็ทำพิธีสะเดาะเคราะห์โดยทำกระทงหน้าวัว ขุดเล็บมือเล็บเท้าใส่ไป ส่วนมากจะทำกันตามที่ที่มีความเชื่อว่าจะมีผีหรือวิญญาณสิงสถิตอยู่ เช่น ตามทางแยกหรือต้นไม้ใหญ่ ถ้าเป็นสมัยนี้ก็ตรงที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยๆ วิธีทำคือ นำเอาต้นกล้วยมาทำเป็นกระทงสามเหลี่ยมบ้าง สี่เหลี่ยมบ้างตามความนิยม แล้วปักธงเล็กๆ ไว้โดยรอบ ภายในมีเครื่องสังเวย เช่น ข้าวดำ ข้าวแดง ต่อจากนั้นก็เชิญหมอผีหรือคนทรงมาทำพิธีสวดเซ่นผีหรือวิญญาณ มันไม่ถูกหรอก เหล่านี้มีแต่เรื่องนอกรีตนอกรอย คนอื่นทำก็ทำกันเลยไม่รู้เรื่อง

นี่แหละ เพราะไม่ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า ไปฟังแต่อย่างอื่น ล้วนแต่ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่มีความหมายอะไร สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเนื่องจากการฟัง ท่านจึงให้ฟัง *เหตุ ปัจจะโย อารัมมะณะปัจจะโย* พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าสิ่งต่างๆ มีเหตุมีปัจจัย ถ้าเหตุดีผลก็ดี ถ้าเหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี เหตุถูกผลก็ถูก เหตุไม่ถูกผลก็ไม่ถูก ให้ดูเหตุของมัน ผู้มีปัญญาก็ตรัสรู้ธรรมะ เราต้องพิจารณาว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ เหมือนที่กล่าวมานั้นแหละ การทำต้นดอกผึ้งนั้นจะกันนรกอเวจีได้ไหม อาตมาว่า ถ้าไม่หยุดทำความชั่วแล้ว มันหยุดความผิดไม่ได้ ให้เราพิจารณาอย่างนี้ ถ้าเรามีหลักพิจารณาอย่างนี้จะสบาย บุญก็จะค่อยเกิดขึ้น จะค่อยรู้ค่อยเห็นเรื่อยๆ ไป

ทุกวันนี้บริษัทบริวารของพวกเราทั้งหลาย คือ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี อุบาสก อุบาสิกา พระ เณร อุบาสก อุบาสิกา บริษัท ๔ ยังมีอยู่ แต่ก็น้อยไป หมดไป เราสังเกตได้ง่ายๆ ว่า ทุกวันนี้นักบวชนักพรตที่เป็นเนื้อนาบุญของพวกเราที่เป็น *สุปฏิปันโน* ปฏิบัติดี *อุชุปฏิปันโน* ปฏิบัติตรง *ญายปฏิปันโน* เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ หาดูซิ มีไหม

ทุกวันนี้เราอ่านธรรมะกันทั้งนั้นแหละ แต่เป็นธรรมที่แต่งขึ้นภายหลัง เราฟังไม่เข้าใจ หรือเข้าใจไปอย่างอื่น อย่างบางตำรากล่าวว่า พระยาธรรมจะมาตรัสและจะนำตะแกรงทองคำมาร่อน เราก็เข้าใจว่าเป็นตะแกรงทองคำจริงๆ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง แม้แต่เรื่องพระยาธรรมก็เช่นกัน พากันเข้าใจว่าจะต้องคอยจนกว่า

พระศรีอารยเมตไตรยมาตรัส อันนี้มันไกลไป ไม่ใช่พระยาธรรมองค์นั้น ในที่นี้ท่านหมายถึงจะมีครูบาอาจารย์ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบมาประกาศธรรมะ มาช่วยบอกว่าอันนั้นผิดอันนั้นถูก เรียกว่าร่อน คนไหนปัญญาน้อย นึกไม่ถึง ไม่เชื่อก็หลุดไปๆ พระยาธรรมก็คือเรื่องธรรมะนั่นเอง คือธรรมะอันแท้จริงจะค่อยพ้นขึ้นมา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเจริญขึ้นมันก็เสื่อม เหมือนมะม่วง ขนุน เมื่อสุกเต็มที่มันก็หล่น พอเมล็ดถูกดินก็เป็นต้นงอกขึ้นมาใหม่อีกฉันใด ธรรมะถ้าเสื่อมเต็มที่แล้วก็จะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา สาวกของพระพุทธเจ้าก็ยังมีอยู่ พระศาสนาของพระองค์ยังไม่จบสิ้น เป็นเหตุให้ก่อธรรมที่แท้จริงขึ้นมาประกาศได้ เรียกว่านำตะแกรงทองคำมาร่อน คือนำธรรมะมาอธิบายแนะนำพร่ำสอนประชาชนพุทธบรษัทให้เกิดความเข้าใจ ผู้ที่มืดหนาปัญญาหยาบก็ไม่ค้าง เพราะไม่เชื่อ ไม่มีศรัทธา ไม่ได้พิจารณา ถ้าผู้มีบุญวาสนาพิจารณาดูมันจริง นี้คือผู้ที่ค้างตะแกรงทองทำ ไม่ใช่ตะแกรงที่ทำจากไม้ไผ่ตามธรรมชาติบ้านเรา ไม่ใช่อย่างนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมาชักจูงพวกเราทั้งหลาย หมายความว่า ธรรมะจะเจริญขึ้นๆ ที่จมก็จมไป ที่ฟูก็ฟูขึ้น

เดี๋ยวนี้เราจะหาที่พึ่งไม่ได้แล้ว อย่างนักบวชนักพรต ลูกหลานของเรามาบวชกันทุกวันนี้ ส่วนมากก็บวชเจ็ดวันสิบห้าวันเท่านั้นแหละ แล้วก็สึกไปๆ เลยไม่มีใครอยู่วัด วัดเลยไม่เป็นวัด เพราะไม่มีใครอบรมสั่งสอนกัน ไม่มีที่เกาะที่ยึดที่มั่นหมาย เพราะขาดกรรมฐาน ขาดการภาวนา ขาดการอบรมบ่มนิสัย มันขาดอย่างนี้ เลยมีแต่เรื่องเดือดร้อนกระวนกระวาย การบวชส่วนมาก ก็บวชกันตามประเพณีชั่วคราว ทุกวันนี้วัดก็เลยเป็นเหมือนคุกเหมือนตะราง เข้าไปก็ร้อนทันทีอยู่ไม่ได้ ที่ที่มันเย็นเลยกลับเป็นที่ร้อนทุกวันนี้ ที่ถูกก็เลยกลายเป็นผิด เพราะคนไม่ได้อบรมธรรมะ ดังนั้น พวกเราทั้งหลายจึงขอให้เอาไปพินิจพิจารณาให้มันดีๆ

ทุกวันนี้นับวันจะยาก เพราะโลกกับธรรมะมันแข่งกัน ฝ่ายโลกเขามีอะไรบ้าง ของกินมีหลายสิ่งหลายอย่าง ของที่จะฟังก็เยอะ สิ่งที่จะดูก็เยอะแยะไม่เหมือนสมัยก่อน ทีนี้หันมาดูทางธรรมะมีอะไรบ้าง มีแต่เรื่องปัญญาบารมี ปัญญาอุปบารมี ปัญญาปรมัตถบารมี ฟังกันไม่รู้เรื่อง มันจึงไม่เข้าถึงสันหลังของมนุษย์ทุกวันนี้ เลยไม่รู้เรื่องรู้ราว

ความจริงเรื่องปัญญาบารมี ก็รวมอยู่ในบารมี ๑๐ มี ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา บารมีเหล่านี้แยกออกเป็น ๓ หมวด คือ บารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี รวมเป็นบารมี ๓๐ ทัศ ที่พระโพธิสัตว์ก่อนที่จะตรัสรู้ ต้องบำเพ็ญให้ได้ครบบริบูรณ์ทุกๆ พระองค์ ปัญญาบารมีก็แยกเป็น ๓ ระดับ เหมือนกับ ทานบารมี คือ ปัญญาระดับปกติธรรมดา ระดับกลาง และระดับสูงสุด ตัวอย่างเช่น ปัญญาระดับศีล ขจัดกิเลสส่วนหยาบ ปัญญาระดับสมาธิ ขจัดกิเลสส่วนกลาง ปัญญาระดับสูง ขจัดกิเลสส่วนละเอียด แต่โดยมากฟังกันไม่รู้เรื่อง จึงมักจะมีปัญหา

เวลาทำบุญก็เหมือนกัน นิมนต์พระไปสวดมนต์ สวดมงคล สวดยังกะอึ่งร้อง ผู้ฟังไม่รู้เรื่องเพราะไม่ได้อธิบายให้คนฟังเข้าใจ เลยเร่งให้พระสวดจะได้จบเร็วๆ แล้วรีบกลับวัด เขาก็จะได้ฟังหมอลำกันสนุกสนาน เฮฮากันทั้งคืน มันจะเหลืออะไรพวกเรา เพราะโลกมันทับถมหมดแล้ว ลูกหลานของเราทุกวันนี้ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นคนมักใหญ่ใฝ่สูง สอนกันไม่ฟังเพราะขาดธรรมะ ฉะนั้น ผู้ที่จะได้มาอบรมบ่มนิสัยทุกวันนี้จึงหายาก

อาตมาถึงว่าญาติโยมเป็นผู้มีบุญมากที่มีวัดปฏิบัติอยู่ใกล้ เหมือนกับเรามีทนายความไว้ประจำบ้าน หรือมีแพทย์มีหมอประจำเรือน เมื่อตัวเราก็ดี ลูกเมียพี่น้องเราไม่สบาย ก็จะได้ไปหาแพทย์หาหมออุ่นใจ อันนี้ฉันใด ความทุกข์ ความไม่สบาย ความเดือดร้อนต่างๆ เราจะได้หาโอกาสไปฟังเทศน์ฟังธรรมตามกาลเวลา อย่างน้อย ๗ วันครั้งหนึ่งก็ยังดี ได้มาอบรมบ่มนิสัย มาได้ยินได้ฟัง จะได้ทำลายความคิดผิด ความเห็นผิดของเรา ตลอดลูกหลานของเราก็จะได้สร้างนิสัยปัจจัยไปในทางคุณงามความดี แม้ความผิดจะมีอยู่ ก็จะมีปัญญาพิจารณาเลิกละไปในวันข้างหน้าได้

อย่างบ้านหาดเรานี้ อาตมาเคยมาสมัยก่อนได้ฝึกหัดเอาไว้ ปัจจุบันนี้เด็กๆ ดีขึ้นเยอะ พอเห็นพระ ประณมมือกันเป็นแถว แม้แต่เด็กยังไม่นุ่งผ้า ก็ยังรู้จักประนมมือ นี่ต้องหัดเอา ฝึกเอา มันได้ยินได้ฟัง ได้รับคำแนะนำพร่ำสอน มันจึงเกิด มันจึงเป็นขึ้น ค่อยฝึกค่อยหัด จากคนหนึ่งเป็นสองคน นานเข้าเลยเรียบร้อยสวยงามขึ้นมา ทั้งนี้เพราะอาศัยการฝึกหัด อย่างนี้ท่านเรียกว่าอานิสงส์ของการอยู่ใกล้วัด

ใจเราก็เหมือนกัน เราฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา เวลากระทบสิ่งโน้นสิ่งนี้ก็มีความรู้ มีปัญญาพิจารณา การประพฤติปฏิบัติก็คือสิ่งเหล่านี้ สิ่งไม่ดีที่เราทำมานานก็ค่อยละค่อยถอนมันไป เรียกว่าการประพฤติปฏิบัติ การปฏิบัติไม่ใช่ปฏิบัติเฉพาะนักบวชเท่านั้น ในครั้งพุทธกาลอยู่บ้านอยู่เรือน ก็เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัย ถึงไตรสรณคมน์ เป็นโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี มีเยอะแยะ

บางคนคิดว่าจะไปทำบุญให้ทานก็ไม่มีเวลา มันยุ่งยาก คนไม่รู้จักบุญ บุญเป็นเรื่องสร้างคุณงามความดีให้เจ้าของ การสร้างความดีไม่เห็นยากอะไร อย่างเดินไปเห็นของเขานึกอยากจะได้ แต่ไม่เอาเพราะกลัวความผิด กลัวบาป กลัวคุก กลัวตะราง นี่ก็เป็นการสร้างความดีแล้ว เป็นการสร้างความดีให้แก่ตนเอง ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ก็ไปลักไปฉ้อโกงเขา ก็เท่ากับสร้างความชั่วให้แก่ตัวเอง มันบาปอยู่ตรงนั้น บุญอยู่ตรงนั้น และการปฏิบัติก็อยู่ตรงนั้น เห็นความผิดก็ไม่ทำ ไปที่ไหนใจก็เป็นบุญที่นั่น มีความฉลาดอยู่ในจิตของตนเอง อันนี้แหละท่านเรียกว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว

ไม่ใช่ธรรมที่เราไปเรียนเอาวิชาอาคม ได้มาแล้วก็บ่นก็เสกใส่ก้อนหินก้อนกรวดแล้วก็หว่านไปให้มารักษาเรา ไม่ใช่อย่างนั้น ที่ว่าพระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว พระธรรมคือใจที่รู้ว่าอันนี้ผิดอันนี้ถูก อย่างนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเบียดเบียนคนอื่น รู้อย่างนี้ความผิดความชั่วก็ไม่กล้าทำ ทำไม เพราะใจมันรู้ รู้จักผิดรู้จักถูก นั่นคือธรรมะ ถ้าเราไม่ทำผิดทำชั่ว ธรรมะก็คุ้มครองเรา ใจเรานั่นแหละเป็นผู้รู้จักธรรมะ นี่เรียกว่าพระธรรมย่อมตามรักษา เราปฏิบัติธรรม พระธรรมก็ตามรักษาเรา ใครไม่รู้จักธรรมะ ธรรมะก็ไม่รักษา นี่เรียกว่าของรักษา ของรักษาอยู่ที่ไหน อยู่ในธรรมนั่นแหละ

แต่คนเรามักเชื่อของรักษาในทำนองไสยศาสตร์ โดยเฉพาะเมื่อเจอพระธุดงค์มักจะมีโยมไปขอของรักษา คือคาถาอาคมกันภูตผีปีศาจเพื่อให้ตนแคล้วคลาดจากภยันตราย ในทำนองเดียวกันก็มีการเอาอกเอาใจผีบ้านผีเรือนโดยการทำหิ้งบูชาซึ่งแฝงตัวปริศนาว่า ขันห้า ขันแปด (น่าจะมีความหมายว่า ศีลห้า ศีลแปด) เพราะ

คนรักษาศีล ศีลก็จะรักษาเขาเอง แต่ก็เพี้ยนไปเป็นเรื่องผีสางเทวดา จึงต้องบูชาด้วยวัตถุ โดยการเอาดอกไม้สีดำสีแดงไปกอง เอาข้าวแห้งไปบูชาอยู่ทุกวัน มีแต่หนูเท่านั้นแหละจะไปยันลงมาใส่หัวเวลากลางคืนนะ อันนั้นมันจะรู้อย่างไรว่าเราดีเราชั่ว ของอย่างนั้นมันจะรักษาคนได้อย่างไร รีบรื้อทิ้งทำให้มันสะอาด แล้วเอาพระพุทธรูปสวยๆ ไปใส่ไว้แทนจะดีกว่า

ของรักษาเราก็คือใจของเรา รู้จักว่าอันนี้มันผิดตามที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ ถึงท่านไม่บอก มันก็ผิดอยู่ พยายามละ อย่าทำอย่าพูด นี้เรียกว่าพระธรรม ใจเราที่รู้จักผิดรู้จักถูกนี่แหละ ธรรมะความดีของเรานี้แหละตามรักษา คือใจเรามันสูงเอง มันละเอง ประพฤติปฏิบัติเอง อันไหนชั่ว อันไหนผิดก็ไม่ทำ นี่แหละเรียกว่า พระธรรมตามรักษา ไม่ใช่พระธรรมอยู่บนขันกระหย่องนะ อันนี้มันขันข้าวแห้ง จะตามรักษาใครได้ มีแต่หนูเท่านั้นแหละจะไปกิน เรื่องมันเป็นอย่างนี้

อามิสบูชากับปฏิบัติบูชา *อามิสบูชา* คือบูชาด้วยคือสิ่งของ จะบูชาอะไรก็ได้ที่เห็นว่าเป็นคุณ อย่างถ้าเราเป็นไข้ไม่สบาย มีคนเอาหยูกยามาให้ก็สบาย เราจน มีคนเอาเสื้อผ้าอาภรณ์มาให้ก็สบาย หรือเวลาหิว มีคนเอาข้าวมาให้กินก็เป็นบุญ นี่คืออามิสบูชา ให้คนไม่มี ให้คนยากจน ถวายของแก่สมณชีพราหมณ์ตลอดถึงสามเณรตามมีตามได้ เป็นอามิสบูชา

การปฏิบัติบูชา คือ การละความชั่วออกจากจิตใจ อาการประพฤติปฏิบัติเรียกว่าปฏิบัติบูชา ให้พากันเข้าใจอย่างนั้น ทีนี้ของรักษาก็คือใจของเรา ไม่มีใครมารักษาเราได้นอกจากเรารักษาเราเอง พระอินทร์ พระพรหม พญายม พญานาคทั้งหลายไม่มี ถ้าเราไม่ดีแล้ว ไม่มีใครมารักษาเราหรอก พระพุทธเจ้าสอนอย่างนั้นจริงๆ นะ ไม่ใช่ว่าเราทำผิดขนาดไหน ก็ยังเรียกหาคุณครูบาอาจารย์ คุณมารดาบิดาให้มาช่วย ไปขโมยควายเขา ก็ยังประณมมือให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วย *"สาธุ ขอให้เอาไปได้ตลอดรอดฝั่งเถอะ"* ผีบ้า ใครจะตามรักษาคนชั่วขนาดนั้น ท่านบอกว่าอย่าทำก็ไม่ฟัง นี่คือความเข้าใจผิดของคน มันเป็นอย่างนี้ มันหลงถึงขนาดนี้ จะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ดูเจ้าของ เรานี่แหละเป็นผู้รักษาเจ้าของ

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ โก หิ นาโถ ปะโร สิยา เราเป็นที่พึ่งของเราเอง คนอื่นเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้ เราต้องทำเอง สร้างเอง กินเอง ทำผิดแล้วทำถูกเอง ทำชั่วแล้วละเอาเอง เป็นเรื่องของเจ้าของ ท่านจึงบอกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มันถูกที่สุดแล้ว เรามัวแต่ไปหาของดีกับคนอื่น พระพุทธเจ้าสอนแล้วสอนอีกสอนให้ทำเองปฏิบัติเอง พระพุทธเจ้าท่านแนะนำชักจูงอย่างนี้

อย่างทุกวันนี้ พอญาติพี่น้องตาย ท่านว่าให้ชักจูง เราก็เอาพระไปจูง เอาฝ้ายต่อไหม เอาไหมต่อฝ้าย ดึงกันมะนุงมะนัง เข้าป่าช้าโน้น ไม่ใช่จูงอย่างนั้น อาตมาว่า รีบหามไปเร็วๆ นั่นแหละดี มันจะได้ไม่หนัก บางทีก็ยุ่งอยู่กับจั่วน้อย (เณรน้อย) พะรุงพะรังอยู่กับจีวร เด็กตัวเล็กๆ กำลังเลี้ยงควายอยู่ก็เรียกมาบวช บวชจูงพ่อจูงแม่ จูงก็จะไม่ไหวแล้ว เดี๋ยวหิวข้าว หิวน้ำ ร้องไห้ นั่นไปจูงกันอย่างนั้น นี่แหละคือความเห็นผิด

เรื่องการชักจูง ก็เหมือนกับอาตมากำลังจูงอยู่เดี๋ยวนี้แหละ คือการแนะนำพร่ำสอน บอกทางไปสวรรค์ บอกทางไปนรกให้ แนะนำให้เลิกสิ่งนั้น ให้ประพฤติสิ่งนี้ อย่างนี้เรียกว่าชักจูงแนะนำพร่ำสอน จูงต้องจูงในขณะยังมีชีวิตอยู่นี่แหละให้ไปคิดพิจารณาเอาไปภาวนาดูว่ามันถูกไหม ถ้าสงสัยก็มาฟังอีก จะบอกให้ชี้ให้แนะนำพร่ำสอนให้ นี้เรียกว่าชักจูงคน ไม่ใช่เอาไหมต่อฝ้าย เอาฝ้ายต่อไหม จูงกันวุ่นวาย ไม่ได้ความอะไร มันน่าหัวเราะ จูงอย่างนั้นมันจูงไม่ได้

บางทีก็เอาข้าวตอกมาหว่านในขณะจูงศพไปป่าช้า โดยมีความเชื่อว่าพวกผีหรือเปรตที่คอยรับส่วนบุญมีอยู่ เพื่อจะไม่ให้พวกนั้นรบกวนผู้ตาย จึงมีการหว่านข้าวตอกไปด้วย

ความจริงบรรพบุรุษท่านสอนว่า คนเราเหมือนข้าวตอก เวลาหว่านไป มันก็กระจัดกระจายไป เหมือนสังขารร่างกายนี้ มีลูกมีเมีย มีลูกเต้าเหล่าหลาน มีเนื้อ มีหนังมีแขน ขา หู ตา เป็นต้น ผลสุดท้ายก็กระจัดกระจายกันไปอย่างนี้ แตกกระสานซ่านเซ็นไปตามสภาวะ เกิดในโลกนี้มันก็มีแค่นี้ เหมือนข้าวตอกดอกไม้นี้แหละที่เรี่ยราดไปตามดินตามหญ้า สังขารร่างกายนี้มันก็แค่นี้ ท่านให้พิจารณาอย่างนี้ แต่เราก็มาหว่าน

ให้ผีกิน ไปคนละเรื่องอีกแล้ว เรื่องเหล่านี้พิจารณาให้มากๆ หน่อย พิจารณาให้ดี ถ้าเราเข้าใจตัวเราแล้วสบาย นี่ล่ะการประพฤติปฏิบัติมันถึงต่างกัน ถ้าเรานำไปพิจารณา แล้วจะเห็น เห็นได้จริงๆ เห็นในใจของเรานี่แหละ แล้วมันจะค่อยสว่างขึ้น ค่อยขาวขึ้น ค่อยรู้ขึ้นมา

เหมือนกับเราเรียนหนังสือ แต่ก่อนกว่าจะรู้อะไร ครูจับไปเขียน ก ข ไม่รู้เขียนอะไร ไม่รู้เรื่อง แต่ก็เขียนไปตามครู พอเขียนพยัญชนะได้ ก็เขียนสระอะ สระอา สระอิ สระอี แต่ก็ยังไม่รู้เรื่องหรอก ขี้เกียจก็ขี้เกียจ พอเขียนเป็นแล้ว ก็เอาพยัญชนะกับสระมาผสมกัน เอาสระอาใส่ตัว ก อ่านว่า กา ใส่ตัว ข อ่านว่า ขา ว่าไปตามครู เรียนไปศึกษาไป ต่อมาก็เลยรู้เรื่อง เลยกลายเป็นคนอ่านออกเขียนได้

อันนี้เราลองพิจารณาดู การที่จะรู้จักบุญรู้จักบาป ตอนแรกก็อาศัยคนอื่นนี้แหละ ต่อไปมันจะรู้เอง ท่านจึงว่า ความดีความชั่วอยู่ที่ตัวเจ้าของ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็เอาให้ใครไม่ได้ ให้ได้ก็คือบอกให้ทำอย่างนั้นๆ แล้วเราก็ประพฤติปฏิบัติไปตามศรัทธา จะเป็นประโยชน์แก่เรามาก อย่าพากันหลงงมงาย ให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ถึงพระรัตนตรัยไม่ต้องถือภูตผีปีศาจ

อย่างอาตมาไปภาวนาอยู่ที่ไหนก็สบาย ด้วยความซื่อสัตย์ ด้วยความเชื่อพระพุทธเจ้าของเรานั่นเอง เชื่ออย่างไร เชื่อว่าไม่มีตรงไหนที่พระองค์สอนให้คนชั่ว สอนให้คนทำผิด ไม่มี ในสูตรในตำราไหนก็ไม่มี อาตมาอ่านแล้ว ถึงว่าพระพุทธเจ้านี้เป็นผู้เลิศประเสริฐจริงๆ อาตมาเชื่อท่าน ท่านว่าให้สอนตนเองให้พึ่งตนเอง ก็พึ่งตนเองจริงๆ ทำตามท่าน ไปทำอยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ในถ้ำในป่าในเขา จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีอะไร สบาย เพราะความซื่อสัตย์สุจริตนี่แหละ เลยเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าสอนให้พึ่งตนเองนี้ถูกแล้ว เราก็เหมือนกัน แม้จะเป็นฆราวาสอยู่บ้านครองเรือน ก็อย่าพากันสงสัยอะไร เพราะความดีความชั่วอยู่ที่ตัวเรา

อัตตะนา โจทะยัตตานัง จงเตือนตนด้วยตนเอง ค่อยทำไป ดูแต่หินก้อนใหญ่ๆ ทุบไปเรื่อยๆ มันก็แตก พวกเรายังไม่รู้ ค่อยสอนค่อยปฏิบัติก็จะรู้ขึ้นมาได้

ชีวิตของเรามันไม่นานนะ กาลเวลาไม่อยู่ที่เดิม วันนี้มันก็กินไปแล้ว หมดไปแล้ว กินไปตลอดวันตลอดคืน กินไปเรื่อยๆ มันไม่หมดไปเฉพาะเดือน เฉพาะปีเท่านั้น สังขารเราก็ร่วงโรยไปด้วย เช่น ผม เดี๋ยวนี้ผมยังไม่หงอก ต่อไปมันจะหงอก มันจะแก่ หูแก่ ตาแก่ เนื้อหนังมังสาไปด้วย แก่ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง นี่แหละท่านถึงว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันแก่ไป ตายไป ฉะนั้น ขอให้พากันเชื่อมั่นในตนเอง ยึดเอาคุณพระศรีรัตนตรัย **ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย ไม่มีอะไรจะมาทำร้ายได้**

นี่แหละการให้ทำความเพียรวันนี้ ไปถึงบ้านก็ให้ทำ บางทียุ่งกับลูกหลานมากๆ นอนตื่นแล้วก็มานั่งภาวนา พุทโธๆๆ อันนี้ถ้าจิตสงบแล้ว ก็เรียกว่าใกล้พระนิพพาน นี่แหละเรื่องภาวนา ไม่ใช่ภาวนาอยู่แต่ในวัด อยู่บ้านเราก็ทำได้ ว่างๆ เราก็ทำ แม้จะทำมาค้าขาย ทำนาทำไร่ก็ทำได้ หรือแม้แต่ขุดดินถอนหญ้า เวลาเมื่อยเข้าไปพักใต้ร่มไม้ ก็ทำได้ นั่งภาวนาพุทโธๆๆ เดี๋ยวก็จะได้ดีจนได้ หมั่นระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ แล้วตั้งจิตพิจารณา พุทโธๆๆ สบาย นี้เรื่องที่พระพุทธเจ้าสอน ให้พากันจดจำเอาไว้ สอนไปมากก็มาก เดี๋ยวบุญจะหมด ให้ดูที่เรานะ อย่าไปดูที่อื่น มันจะดีจะชั่วให้ดูที่ตัวเรา นี่แหละคำแนะนำพร่ำสอน วันนี้ให้เอาไปคิดพิจารณาดู ค่อยทำไป ดูวันละนิด เดี๋ยวมันก็สะอาดหรอก

วันนี้เชื่อว่าพวกเราทั้งหลายได้บำเพ็ญทาน รักษาศีล ได้เจริญภาวนา ได้ฟังธรรมเทศนาหลายอย่าง เท่านี้ก็เป็นบุญแล้วล่ะ ได้สร้างบุญแล้ว ได้ความเข้าอกเข้าใจแล้ว ต่อไปเราจะไปทำภารกิจการงานที่บ้านไหนเมืองไหน ภาวะที่อาตมาได้พูดได้กล่าวไปนี้ มันถูกอยู่หรอก มันจะค่อยๆ รู้จักไป

เอ้า วันนี้สมควรแก่เวลา.

๔๕

คำถามและคำตอบแนวการปฏิบัติธรรม

๑. ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ยังไม่มีท่าว่าจะได้ผลคืบหน้าเลย

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจ ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้น จงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

พระสุญฺโญภิกฺขุ พระภิกษุชาวอเมริกัน จดบันทึกเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อลาสิกขาแล้ว ท่านได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ต่อมามีผู้แปลเป็นภาษาไทย และหลวงพ่อชาให้พระวีรพล เตชปญฺโญ แห่งวัดหนองป่าพงสอบทานแล้วจึงได้พิมพ์ฉบับภาษาไทย

อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุมสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อ เฉื่อยชา หรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิตจนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังซุกตัวของีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

๓. เรื่องการขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่าน ใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธุดงควัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าดูตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วนขณะที่ฉัน จงรู้จักตัวเอง สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำมากไปกว่านี้ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่าอะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตก แตกต่างกันหรือไม่ครับ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอกขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆ คน

๕. เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ครับ ในการฝึกปฏิบัตินี่

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้นให้ได้รู้ได้เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี่เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะอยู่ในการเทกระโถนนั้น อย่ารู้สึกว่าท่านกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่า ไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม? การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

๖. *ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ*

ถ้าท่านมีคำถาม เชิญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี่เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบอารมณ์กันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆ ครั้ง แล้วจงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้นจะทำให้ท่านเข้าใจได้

๗. *บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้วจะผิดไหมครับ*

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์หรือการ

ละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป จนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเราที่นี่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งธุดงควัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้นให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้น ท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆ คนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์และธุดงควัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และต้องจำกัดจำนวนบริขารของเราด้วย ดังนั้นที่นี่เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของพระพุทธเจ้า คือ การงดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าดูจิตและกายของเราในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

๘. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผม หรือในอาจารย์

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็นตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหมุนวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัยและจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและ

ดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีภาวนา) วิธีอื่นๆ อย่างไรครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิวิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้สับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ แนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวางแนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษากับอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่า แม้ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสัจธรรมได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี่ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่องหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตา

ดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ติเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

๑๑. ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอและกำหนดสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง แม้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลานานและพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยว รู้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอนและระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ครับ

การสำรวมอินทรีย์นั้นเป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติ ให้มีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าบีบบังคับตนเองไปจนดูน่าขัน ซึ่งก็เป็นตัณหาอีกอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

๑๒. จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่กกอยู่ในรังของมันทั้งวันนับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปห่วงว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลาย

ก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมันได้ทันที นี่แหละคือศานติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมั่นอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพังหรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหล่าง" ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซน) องค์ที่หก บ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหล่างหรือท่านฮุยเหนิง)

ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ขวนขวายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่า เขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ้งถึงปัญญาของท่านฮุยเหนิงได้

๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญา นี้เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆ นี่เอง สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า "วิปัสสนา" สมถะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า "สมถะ" ก็จะพูดว่า จำเป็นต้องฝึกสมถะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตใจให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่ในฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขั้นความสามารถของเด็ก และขั้นความสามารถของผู้ใหญ่

๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามธุดงควัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้นเล่าครับ

ธุดงควัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยธุดงควัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่ายๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติธุดงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกองค์ แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติธุดงควัตร สำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ธุดงควัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในศีล เพราะฉะนั้นจะช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอย

จับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวท่านเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

๑๘. ถ้าหากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่าไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่าอาจจะเป็นไปได้ว่า ที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้ก็เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพ่งเล็งแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคนขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

๕๓๘

แรกๆ ผมคอยเฝ้าสังเกตุอาจารย์ของผมคือ อาจารย์ทองรัตน์ และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติ จนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สัจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

๑๙. เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียดโสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไขมัน อุจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า *"เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี"* นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฏฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจ

๒๑. *ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก*

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็จงยืนนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมุติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าผาสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไรๆ ก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาหรือหลับตาอีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิ่มจงหยุดแล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น และฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

๒๒. *ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ครับ ที่นี่*

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือ

ทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่างและสงบ ดังนั้น เราจึงอาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาดูว่า ผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆ อย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม ฉันก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

๒๓. อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ

ทิฏฐิ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลายๆ ท่านที่มาที่นี่มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยน้ำก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็จะใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฏฐิ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้ การปฏิบัติของเรานั้นอยู่เหนือความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมดเช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็นนิพพาน

๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น เป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกชามใหญ่ ชามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการชามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

๒๕. ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นและของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมุติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้วท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่าทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วย

ตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมว่ากรรมของใคร ก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึง ความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดู ท่านก็ จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็กพ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่าน ต้องการจะช่วยเรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดุว่าเราและเรา ก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดุ ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้อง ขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมี แต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่า ตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ ผมประสบความยากลำบาก และความทุกข์มากขึ้น

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้วขณะนี้ท่านต้องเป็นผู้อยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ซ้ำใน การฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศ ก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือ ความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่าน นึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อ ทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมี การศึกษาดีและมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อยและมีความรู้ทางโลกน้อยจะฝึกปฏิบัติ

ได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเช่นท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆ อยู่ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมืองและฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้กระนั้น บางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึกและถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสัจธรรมแล้ว ท่านจะละทิ้งทัศนะและทิฏฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ

๒๘. ผมได้ยินท่านอาจารย์พูดว่า ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมากใช่ไหมครับ

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขาพยายามเกินไปแต่ขาดปัญญา เขาเคี่ยวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเองอย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฏฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

๒๙. ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิชั้นสูงหรือฝึกฌานครับ

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะไม่ยึดติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกันกับอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่างๆ แต่นี่เป็นการมองตรงเข้าไปในจิต นี่คือปัญญาเมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด

๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของการสนทนานี้ด้วยครับ

ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดูในขณะนั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่งและต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือ

การเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญา อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆ ในป่าไม้สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆ กัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน

ดังนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และเป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ

๔๖

หลวงพ่อตอบปัญหา

การภาวนา

การภาวนานี้เราไปยืน เดิน นั่ง นอน อะไรอย่างนี้จะมีผลอะไรบ้างไหมครับ

มีมั่ง แต่เหตุมันต้องสงบถึงที่มันเสียก่อน ให้มันถึงปัญญาล่ะดีมากที่สุด คือมันบ่มมาถึงที่สุดแล้วมันก็สุกขึ้นมาได้ แต่ว่ามันมีแง่อยู่อย่างหนึ่งว่า ความสำเร็จในการปฏิบัตินี้มันมีเรื่องติดไปด้วยปัญญา วิปัสสนาภาวนา ปัญญากับจิตมันอยู่ร่วมกัน อย่างคนมีปัญญาไม่ต้องไปทำอะไรมาก มันรวมเข้าไปของมัน เรื่องสมาธิคล้ายๆ ว่า สมมุติเราเป็นช่างวาดเขียน เราไปมองเห็นแล้ว และก็เข้าใจจนมันติดอยู่ในใจของเรา เราไปเขียนออกมาจากใจของเราได้ ไม่ต้องไปนั่งวาดอยู่ตรงนั้น คนที่ไม่เข้าใจคนนั้นต้องไปนั่งเขียนเสียก่อนให้มันซาบซึ้งเข้าไป อันนี้เรื่องปัญญาไม่ต้องไปนั่งเขียน เรามามองดูก็เข้าใจ เขียนมันไปเลยก็ได้ มันเป็นอย่างนี้ บางคนก็ใช้ปัญญาน้อย บางคนก็ใช้ปัญญามาก อาจจะตรัสรู้ธรรมะในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งก็ได้ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ท่านให้ทั้งนั้น ก็เพราะอะไร ก็เพราะเราเป็นอย่างนี้ ท่านจึงให้ทำอย่างนั้น

บางคนไม่ต้องไปนั่งเขียนอะไรที่ตรงนั้น เราไปมองปั๊บเดียวเข้าใจ ไปนั่งเขียนมันก็เสียเวลา ถ้าเราไปนั่งเขียนตามความเข้าใจของเรา มันก็คล่องขึ้น มันเป็นอย่างนี้

ตอบแก่คณะพ้นโลก ณ วัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๒ จากหนังสือธรรมานุสติ

แต่ว่าต้องพยามยาม แบบของมันอย่าไปทิ้ง มันก็เหมือนกับที่ว่าการนั่งสมาธิแบบเดิม ก็นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง บางคนก็ว่าเดินก็ได้ นั่งก็ได้ คุกเข่าจะได้ไหม ได้ แต่ว่าเราเป็นนักเรียนใหม่ เรียนหนังสือต้องคัดตัวบรรจงเสียก่อน ให้มีหัวมีหางเสียก่อน ถ้าเราเข้าใจดีแล้วเราเขียนอ่านเอง เราเขียนหวัดไปก็ได้ อย่างนี้ไม่ผิด แต่แบบเดิมมันต้องทำอย่างนั้นเสียก่อน ดีมาก เข้าใจมั้ย ทำถึงโน้นแล้วหรือยัง ไม่ทำถึงโน้น พูดให้ฟังก็ไม่รู้เรื่องสินะ รู้แต่ว่าฟังไป

หลวงพ่อครับแล้วเกี่ยวกับฐานของลมที่จะกำหนดนี้ เราอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆ ใช่ไหมครับ ไม่จำเป็นจะต้องกำหนด ณ จุดใดจุดหนึ่งที่เราเคยทำอยู่

อะไรที่มันมีสติอยู่ไม่ขาดกัน รู้สึกอย่างติดต่อกัน เอาจุดไหนก็ได้ ที่เรียกว่าจุดนั้น ขยายจุดนี่น่ะเพื่อจะให้มันติดต่อกันเท่านั้นแหละ เอาจุดไหนก็ได้ที่มีความรู้ติดต่อกัน จุดไหนที่มันมีสติสัมปชัญญะ จุดนั้นจุดไหนก็ได้ ถ้ามันมีอยู่อย่างนั้น สติสัมปชัญญะทั้งสองนี้ก็เหมือนคนสองคนมันไปยกเอาไม้อันหนึ่ง มันหนัก คนที่สามนี้ไปมองดู เห็นมันหนักก็เข้าช่วย ถ้ามันหนักไม่ช่วยไม่ได้ ต้องเข้าช่วย คนที่เข้าช่วยนี้คือปัญญา ถ้ามีสติสัมปชัญญะแล้ว ปัญญาก็ต้องวิ่งเข้ามาหา คล้ายๆ ที่ว่าสองคนมันแบกหนัก มันหนัก คนหนึ่งที่มีปัญญาฉลาดน่ะ จะทนนิ่งอยู่เฉยๆ ได้หรือ ต้องช่วยกัน คนที่สามก็ไปช่วยก็เบาขึ้นมา เห็นมั้ยสติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีอยู่แล้ว ปัญญาจะนิ่งอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าช่วย สามประการนี้ประกอบกันเข้าไป ความรู้สึกนี่มันติดต่อกันได้ทั้งนั้น

เวลาเราขยายลมกระจายทั่วออกไป กำหนดจิตให้กว้างออกไป แต่พอลมกระจายไปแล้ว เรารวมจิตเข้ามาไว้ข้างใน มันจะรู้สึกว่าลมนี้มันจะคับแคบไป

อันนั้นมันความรู้สึกของเรา มันไม่แคบไม่กว้างหรอก มันพอดี ถ้ามันถูกแล้วมันพอดีทั้งนั้นแหละ ที่มันแคบเกินไปกว้างเกินไปนะ ความรู้สึกเช่นนั้นไม่ถูกต้องแล้ว มันเกินพอดีแล้ว หรือมันไม่ถึงพอดี ถ้ามันถูกแล้วมันพอดีทั้งนั้นแหละ เราต้องรู้จักอย่างนั้น ถ้าหากว่ามันไม่ถึงก็เรียกว่ามันไม่ถึง มันสั้นไป ถ้ามันยาวไปก็เรียกว่ามันยาวเกินไป มันไม่ถึงที่ ไม่ถึงจุดพอดีของมัน

หลวงพ่อครับ พูดถึงว่าถ้าเผื่อว่าลมมันหมดนะครับ แต่รู้สึกว่าข้างในมันยังไม่หมด นี่แสดงว่าลมมันยังไม่หมดใช่ไหมครับ คือเวลากำหนดนะครับ ส่วนข้างนอกรู้สึกว่ามันหายไป แต่ข้างในรู้สึกว่ามันยังมีอยู่

มันมีอยู่ก็ดูว่ามันมีอยู่ มันหมดไปก็ดูว่ามันหมดไปก็แล้วกันเท่านั้น ไปสงสัยอะไรมัน

คือแปลกใจว่าข้างนอกมันหมดแล้ว แต่ข้างในทำไมยังไม่หมด

เอ้า...มันเป็นอย่างนั้นของมัน อันนั้นมันซับซ้อนกันอยู่ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องสงสัยแล้วตรงนั้นน่ะ ทำไมมันถึงเป็นยังงั้น ก็เรื่องของมันจะเป็นอย่างงั้น มันก็ต้องเป็นของมันอย่างงั้น

แล้วจะทำยังไง หรือปล่อยเฉยไว้อย่างนี้

ไม่ต้องทำซิ ทำความรู้สึกเท่านั้นแหละ อย่าไปทำอันอื่นเลย อย่าไปลุกเดิน ลุกวิ่งตามมันเลย ดูมันไปตรงนั้นแหละ มันจะถึงแค่ไหน มันก็ถึงแค่นั้นของมันแหละ จับจุดอยู่ตรงนั้น เท่านั้นพอแล้ว

นิมิต (อารมณ์กรรมฐาน)

แล้วกำหนดไปอีก เห็นเป็นซี่โครงขาวๆ คล้ายกับที่หลวงพ่อแขวนอยู่ที่นี่ นึกๆ ขึ้นมาเลยคิดว่าใจมันคิดเกินไป มันเลยหายวูบไปเลย

อันนั้นเขาเรียกว่า อุคคหนิมิต[๑] ขยายรูป ขยายแสง ขยายให้ใหญ่ก็ได้ ขยายให้เล็กก็ได้ ขยายให้สั้นก็ได้ ขยายให้ยาวก็ได้ เรื่องเราขยาย ความเป็นจริงนั้น

---

[๑] นิมิตติดตา หมายถึง นิมิต (อารมณ์กรรมฐาน) ที่นึกกำหนดจนแม่นใจ หรือที่เพ่งดูจนติดตาติดใจ แม้หลับตาก็เห็น (ข้อ ๒ ในนิมิต ๓) นิมิต ๓ ได้แก่ ๑. บริกรรมนิมิต – นิมิตแห่งบริกรรมหรือนิมิตตระเตรียม ได้แก่ สิ่งที่เพ่ง หรือกำหนดนึกเป็นอารมณ์กรรมฐาน ๒. อุคคหนิมิต ๓. ปฏิภาคนิมิต – นิมิตเสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ อุคคหนิมิตนั้นเจนใจจนกลายเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา เป็นของบริสุทธิ์ จะนึกขยายหรือย่อส่วนก็ได้ตามที่ปรารถนา

จิตที่มันสงบแล้วก็พอแล้วเป็นฐานแล้ว เป็นฐานของวิปัสสนาแล้ว ไม่ต้องขยายอะไรมันมากมาย พอที่ว่ามีฐานจะให้ปัญญาเกิดแล้วก็พอแล้ว เมื่อปัญญาเกิดอะไรปุ๊บมันเกิดขึ้นมา มันแก้ปัญหาของมันได้แล้ว มันมีปัญหาก็ต้องมีเฉลย อารมณ์อะไรที่มันเกิดขึ้นมาปุ๊บ มันเป็นปัญหามา เมื่อเห็นปัญหาก็เห็นเฉลยพร้อม มันก็หมดปัญหาแล้ว อันนี้ความรู้มันสำคัญ อะไรที่ปัญหามันเกิดแต่เฉลยไม่เกิด ก็แย่เหมือนกันนะ ยังไม่ทันมัน ฉะนั้น ไม่ต้องคิดอะไรมาก เมื่อมีปัญหาขึ้นมาปุ๊บเฉลยพร้อม เป็นปัจจุบันอย่างนี้ นี่เป็นปัญญาที่สำคัญที่สุด คือปัญญานั่นแหละ มันบอกเฉลยให้เกิดขึ้นมามันเป็นเสียอย่างนั้น ตรงนั้นมันหมดกันที่ตรงนั้นแหละ ไม่หมดกันที่ตรงไหนหรอก ปัญญาตรงนี้เป็นปัญญาที่ทันเหตุการณ์ สำคัญนะ ปัญญาที่ทันเหตุการณ์ ถ้าเรามีเช่นนี้ทุกอย่าง ทุกข์ไม่มี เมื่อใดเกิดปัญหาขึ้นมา มีเฉลยปั๊บ ทุกข์นั้นเกิดไม่ได้ แล้วมันวางทั้งนั้น ทำลายอุปาทานทั้งนั้นแหละ ถ้าเราแก้ปัญหามันที่เกิดขึ้นมา แหม... ต้องไปแก้มันตั้งสองวันสามวัน มันห่างเกินไป มันไม่ทันช่วงของมันแล้ว เกิดเดี๋ยวนั้นเอาเดี๋ยวนั้น เห็นปัญหาเกิดมีเฉลยพร้อมๆ กันทุกขณะ เกิดดับกลับพร้อมกันเลย อย่างนี้ก็น่าดูเหมือนกันนะ

แล้วอย่างนี้เราจะมีปัญญาอย่างไรถึงจะได้รู้เท่าทันมัน

อย่าไปถามมัน มันมีอยู่ในนั้นแหละ มันมีอยู่แล้วตรงนั้นน่ะ อันนี้ที่ว่า ทำไมถึงจะมีปัญญารู้เท่ามัน อันนี้คือ คนยังไม่ถึงตรงนั้นถึงพูดอย่างนี้ ถ้าถึงตรงนั้นปัญหานี้จบ ให้เข้าใจไว้ ไม่มีที่จะสงสัย ไม่มีปัญหาแล้วตรงนี้ ถ้ารู้จุดนั้นแล้ว อันนี้ไม่ต้องมีปัญหาแล้ว ถ้าไม่พูด ก็ไม่มีปัญหาแล้ว มันรู้เรื่องของมันแล้ว ตรงนั้นน่ะ

ตามใบหน้า ตามจมูก บางทีมันปวด

อ๋อ อันนี้มันเรื่องมันปวด มันก็แก้ยากนะ กำหนดมันจนเกินไปมั้ง

ครับ ถูกต้อง

อย่าไปกำหนดมันมากสิ นั่งเฉยๆ ซะ นั่งเฉยๆ ให้มันมีความรู้สึกอยู่นั่นแหละ อย่าไปบีบมันเกินไป แม้กระทั่งลมหายใจเรานี่ก็ลำบากนะ ถ้าเราเดินไปเดินมา ไม่ไป

ควบคุมมันก็ไม่เท่าไร มันสบาย ถ้าเราไปนั่งจะกำหนดลมหายใจให้มันถูกต้องอะไรต่ออะไรวุ่นวาย บางทีก็เลยหายใจไม่ถูกต้อง ก็เพราะว่ามันบีบเกินไป เมื่อเราถอนมาอยู่เฉยๆ ซะ ก็ไม่เป็นไร

ลมหายใจนี่ก็ลำบากนะ บางทีก็หายใจไม่ถูก มันยาวเกินไป มันสั้นเกินไปเลยวุ่นวาย อันนี้ก็เพราะเรากำหนดมันเกินไป ไปบีบมันเกินไป มันถึงเป็นอย่างนั้นก็เหมือนเด็กๆ น่ะแหละ สอนให้มันนั่ง สอนทีไรเฆี่ยนทุกทีน่ะ เด็กมันจะมีความฉลาดขึ้นมามั้ย ไปบังคับมันจนเกินไป อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรามาคิดดูว่าเมื่อเราเดินจากบ้านไปสวนหรือเดินจากบ้านไปทำงาน ทำไมมันไม่รำคาญเพราะลม ก็เพราะเราไม่ไปยึดอะไรมัน เพราะเราปล่อยตามเรื่องมัน อวัยวะส่วนใดๆ ที่มันปวดน่ะเพราะเราไปเพ่งไปกำหนดมันเกินไป ให้ทำด้วยการปล่อยวาง อย่าไปยึด ยึดอย่าให้มันมั่น เข้าใจมั้ยอย่าไปยึด แก้วใบนี้นะเรายึดมาดูเสียก่อน รู้แล้วก็วางมัน นี่เรียกว่าอย่าไปยึดมั่น คือยึดอย่าให้มันมั่น ยึดมาดูรู้เรื่องมันแล้วก็วางมัน สบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันเจ็บปวดตามสภาวะแถวนี้ เพราะไปกำหนดมันมาก ถอยออกมาบ้าง อย่าขยับเข้าไปให้มันมาก เพ่งจนเจ็บ เพ่งจนปวด มันก็ไม่ได้ ตรงนั้นเคยเป็นทุกทีมั้ยนั่น

เป็นทุกทีครับ

นั่นแหละ ถอยกลับเสียบ้าง ทำสบายๆ ทำความรู้สึกไว้เท่านั้น อย่าไปกำหนดเกินไป แต่ทำความรู้สึกไว้ ทำด้วยการปล่อยวาง ทำอะไรทำด้วยการปล่อยวาง ไม่ได้ทำด้วยการฝึกให้มันแน่น แล้วก็สบาย

ในช่วงระยะที่เราอยู่ในสภาวะที่กำหนดเห็นว่าร่างกายมันใหญ่ได้ ตรงนั้นเป็นสภาวะที่สงบนิ่งแล้วใช่ไหมครับ หรือว่าเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาในตอนนี้

ถ้ามันไม่สงบมันไม่เกิดอาการอย่างนั้น ที่จะเกิดอาการอย่างนั้นเพราะจิตมันสงบมันถึงเป็นอย่างนั้น แต่ให้ควบคุมสติเราให้ดีว่ามันใหญ่เกินขนาดไหน มันเล็กเกินขนาดไหน เมื่อกำหนดเข้าไปถึงที่สุดแล้ว ก็กำหนดเข้าไปข้างใน อย่าวิ่งไปข้างนอก ถ้าวิ่งไปตามข้างนอก มันจะขยายตัวออกไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็เป็นหมู เดี๋ยวก็เป็นหมา

เดี๋ยวก็เป็นม้า เดี๋ยวก็เป็นช้าง เดี๋ยวก็เป็นโน้น เดี๋ยวก็ลุกขึ้นมาไล่มันเท่านั้นแหละ ให้รู้ว่าอันนี้มันเป็นนิมิต สะเก็ดของความสงบ มันเกิดจากที่สงบ นั่นมันเป็นอย่างนั้น อาการจะเกิดนิมิตอย่างนี้มันต้องสงบแล้ว มันจึงเกิดอย่างนั้น ก็กำหนดกลับเข้ามาในจิตมันก็หายได้

ทีนี้ เมื่อเรากำหนดรู้ว่ามันจะใหญ่เกินไปไหม มันจะคับมาก หรืออะไรอย่างนี้ อาจจะทำให้เราตกใจขึ้นมา

อย่าไปตกใจมันสิ มันเต็มสตินั่นแหละ บางทีนั่งอยู่จมูกโด่งไปถึงโน่นก็ได้ ให้มันโด่งไปสิ มันยาวไปจริงมั้ยนั่น เรามีสติอยู่นะ มันไม่ยาวจริงอย่างนั้น มันมีความรู้สึกปรากฏขึ้นอย่างนั้นเรียกว่า นิมิต ไม่มีอันตราย เราครองสติเราให้ได้ บางทีมันนั่งอยู่ศีรษะมันขาดปุ๊บไปเลยก็ได้ แต่อย่าตกใจมันสิ ไม่ใช่มันขาดไป อันนั้นเรียกว่า นิมิต

หลังจากเราเพ่งดู รู้สึกรู้

ไม่ต้องไปตามมันแล้ว ปล่อยให้เป็นนิมิตอย่างนั้นแหละ ทำจิตเราให้สงบต่อ อย่าไปตามดูมัน เราตามดูมันมาพอสมควรแล้ว ถ้าตามไปมันหลงนะ มันหลงนิมิต อันนี้เรียกว่า นิมิต ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นอะไรของมัน ให้มันบานปลายไป เมื่อเราอยากให้นิมิตนั่นหายไป เราก็กลับคืนที่ของเราซะ จิตของเรามันอยู่ขนาดไหนอะไรยังไง กำหนดให้รู้เข้ามา

ถ้ากำหนดเข้ามา ลมหายใจก็ไม่มีใช่ไหมครับช่วงนั้น

มีสิ มี

ถึงช่วงนั้น ตอนนั้นพิจารณาได้ใช่ไหมครับ

ปกติ ตรงนั้นมันปกติ อาตมาว่ามาถึงตรงนั้นแล้วมันไม่น่าจะมีปัญหาอะไรมาก มันจะหมดปัญหาแล้ว มันจะมีมาก็หมดปัญหาแล้ว มันจะไม่มีมาก็หมดปัญหาแล้ว ตรงนั้น ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นในเวลานั้น

แต่บางทีมันทำให้เราตกใจ

อย่าไปตกใจสิ อันนั้นมันเป็นนิมิต อย่าไปตกใจเลย ไม่มีอะไรจะทำอันตรายเราได้แล้ว แต่อาการของจิตมันเป็นไปทุกอย่างแหละ แต่ว่าอะไรจะมาทำอันตรายเราไม่ได้

เมื่อไม่มีนิมิตอะไร เราต้องถอยไหมครับ

ไม่ต้องถอย ประคองจิตนั่นไว้ ถึงวาระของมันมันจะเป็นของมันเอง อย่าไปแต่งมัน แต่งมันก็ไม่สวยเท่านั้นแหละ ของมันดีอยู่แล้ว มันจะเป็นวาระของมัน เป็นวาระเข้าออกของมัน ในระยะนั้นอย่าไปแต่ง ประคองจิตให้มีสติดูไปตรงนั้นว่ามันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรเท่านั้นแหละ

อุบายแก้อุทธัจจะกุกกุจจะ[๑]

มีอุบายที่แก้อุทธัจจะเสียหน่อยไหมครับ

อะไร อุทธัจจะ มันเป็นยังไง

มันฟุ้งซ่าน เวลามันเกิดเข้มข้นขึ้นมา เราจะมีอุบายแก้ยังไงครับ

มันไม่ยากหรอก ของมันไม่แน่หรอก ไม่ต้องไปแก้มัน คราวที่มันฟุ้งซ่านมีมั้ย ที่มันไม่ฟุ้งซ่านมีมั้ย

มีครับ

นั่น จะไปทำอะไรมันล่ะ มันก็ไม่แน่อยู่แล้ว

ทีนี้เวลามันแลบไปแลบมาล่ะครับ

---

[๑] ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ ข้อ ๔ ในนิวรณ์ ๕ ได้แก่ ๑. กามฉันทะ – พอใจในกามคุณ ๒. พยาบาท – คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ – ความหดหู่ซึมเซา ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา – ความลังเลสงสัย

เอ้า ก็ดูมันแลบไปแลบมาเท่านั้นแหละ จะทำยังไงกับมัน มันดีแล้วนั้นแหละโยม จะให้มันเป็นอะไรอย่างไร มันจะเกิดปัญหาหรือนั่น

มันแลบไป เราก็ตามดูมัน

มันแลบไป มันก็อยู่นั่นแหละ เราไม่ตามมันไป เรารู้สึกมันอยู่ มันจะไปตรงไหนล่ะ มันก็อยู่ในกรงอันเดียวกัน ไม่ไปตรงไหนหรอก นี่แหละเราไม่อยากจะให้มันเป็นอะไร นี่ท่านอาจารย์มั่นเรียกว่า สมาธิหัวตอ ถ้ามันแลบไปแลบมา ก็ว่ามันแลบไปแลบมา ถ้ามันนิ่งเฉยๆ ก็ว่ามันเฉยๆ จะเอาอะไรกันล่ะ ให้รู้เท่าทันมันทั้งสองอย่าง วันนี้มันมีความสงบก็ถอนมันมาให้ปัญญามันเกิด แต่บางคนเห็นว่ามันสงบนี่ดีนะ ชอบมัน ดีใจ วันนี้ฉันทำสมาธิมันสงบดีเหลือเกิน แน่ะ อย่างนี้เมื่อวันที่สองมาไม่ได้เรื่องเลย วุ่นวายทั้งนั้นแหละ แน่ะ วันนี้ไม่ดีเหลือเกิน เรื่องดีไม่ดีมันราคาเท่ากัน เรื่องดีมันก็ไม่เที่ยง เรื่องไม่ดีมันก็ไม่เที่ยง จะไปหมายมั่นมันทำไม มันฟุ้งซ่านก็ดูมันฟุ้งซ่านไปสิ มันสงบก็ดูเรื่องมันสงบสิ อย่างนี้ให้ปัญญามันเกิด มันเป็นเรื่องของมันจะเป็นอย่างนี้ เป็นอาการของจิตมันเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปยุ่งกับมันมากสิ ลักษณะอันนั้น

อย่างเราเห็นลิงตัวหนึ่งน่ะ มันไม่นิ่งใช่ไหม โยมก็ไม่สบายใจเพราะลิงมันไม่นิ่ง มันจะนิ่งเมื่อไหร่ โยมจะให้มันนิ่งโยมถึงจะสบายใจ มันจะได้มั้ยเรื่องของลิงน่ะ ลิงมันเป็นเช่นนั้น ลิงที่กรุงเทพฯ ก็เหมือนลิงตัวนี้แหละ ลิงที่อุบลฯ ก็เหมือนลิงที่กรุงเทพฯ น่ะแหละ ลิงมันเป็นอย่างนั้นของมันเอง ก็หมดปัญหาเท่านั้นแหละ อันนี้ลิงมันไม่นิ่ง เราก็เป็นทุกข์อยู่เสมอ ยังงั้นเราก็ตายเท่านั้นแหละ เราก็เป็นยิ่งกว่าลิงซะแล้วละมั้ง

มหาสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานบอกว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ ก็มีต้องพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ที่จะพ้นทุกข์จะต้องพิจารณาทั้ง ๔ อย่างทั้งหมดหรือเปล่า

กาย เวทนา จิต ธรรม น่ะ อันนี้มันของอย่างเดียวกัน รู้อันหนึ่งก็เหมือนรู้หมด เหมือนเรารู้คนๆ หนึ่ง ก็รู้หมดทุกคนในโลก เหมือนเรารู้ลิงตัวหนึ่ง ลิงตัวอื่นนอกนั้นเหมือนลิงตัวนี้เหมือนกัน นี่จะพูดกันง่ายๆ หลักใหญ่ของสติปัฏฐานมันเป็นอย่างนี้ อันนั้นมันเป็นลักษณะของมัน เมื่อรู้กาย เวทนา จิต ธรรม สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม มันเป็นสักว่าทั้งนั้นแหละ ทั้งสี่นั่นน่ะมันก็พอแล้วนะ ถึงแม้ว่ามันจะรู้อันเดียวมันก็ได้

สติสัมปชัญญะ

เคยมีคนมาที่นี่ เคยเอ่ยถึงท่านอาจารย์บ่อยๆ บอกว่า ในกายนี่พิจารณาถึงอิริยาบถของกายนะครับ สติสัมปชัญญะ และก็ถ้าพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลาย คนนั้นแกดื้อดึง รู้สึกว่าแกจะพิจารณาแคบ แกบอกพิจารณาสติสัมปชัญญะอย่างเดียวพอไม่ต้องอะไร

สติสัมปชัญญะ ตรัสรู้ทั้งสี่นั้นก็ไม่มีอะไร มันก็ไม่มีอะไรในกลุ่มอันนั้น อย่างที่ว่าฉันจะต้องไปแยก เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ แล้ว ถึงจะเรียกว่าฉันพิจารณากาย ทีนี้อีกคนหนึ่งว่าผมไม่พิจารณาไปทั้งหมดละ พิจารณาทางมันไม่เที่ยง ทางนี้ส่วนเดียวมันก็หมดเหมือนกัน

แต่ว่าที่เห็นนั่น ก็เห็นว่าทุกๆ อย่างมันก็ไม่เที่ยงเหมือนกันใช่ไหมครับ

ใช่ มันก็หลักอันเดียวกันเท่านั้นแหละ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น ให้เห็นว่ามันไม่เที่ยงอย่างเดียวกันเท่านั้น มันก็เห็นไปรวมกัน มันเป็นมรรคสมังคีกันตรงนั้นเท่านั้น อันนี้ท่านแยกออกไปพิจารณาเฉยๆ หรอก เมื่อเราเห็นมันรวมแล้วก็ไม่ต้องแยกสิ แยกก็เหมือนไม่แยก ไม่แยกก็เหมือนแยก เพราะมันเป็นอย่างนั้น ท่านให้มีความเข้าใจอย่างเดียวตรงนั้นก็พอแล้ว

ธัมมวิจยะ

หลวงพ่อครับ เวลาเราภาวนาอยู่นะครับ คล้ายๆ กับว่าเรากำลังสนทนาพูดคุยกับตัวเราเองอยู่นี่ อย่างนี้จะมีทางแก้ยังไงครับ

อย่าไปแก้มันเลยตรงนั้น มันดีแล้ว มันเป็นโพชฌงค์[๑] ธัมมวิจยะ มันจะก่อเกิดตัวปัญญาแล้วตรงนั้นน่ะ มันอยู่ในความสงบของมันแล้ว มันเป็นธัมมวิจยะสอดส่องธรรมะ ไม่ต้องไปแก้มันเถอะ ดูไปตรงนั้นแหละ ถ้ามันมีตรงนั้นแล้วมันไม่ฟุ้งซ่านรำคาญหรอก มันอยู่ในที่สงบของมันแล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ อันนี้มันเป็นโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่จะตรัสรู้ธรรมะอยู่แล้ว ไปแก้มันทำไมตรงนี้

ความสงบ

อยากให้มันสงบครับ

นั่นแหละมันอยู่ในความสงบนั่นเอง ถ้าเราไม่มีอย่างนี้มันจะมีปัญญาสงบยิ่งขึ้นไปมั้ย หมายความว่า เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้นมา มันทำความสงบให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อความสงบยิ่งขึ้นไปมันทำปัญญาให้ยิ่งขึ้นมา มันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกันอยู่อย่างนี้ มันยังไม่จบเรื่องของมัน อย่าไปอ้างมันสิ มันเป็นองค์ของโพชฌงค์ เป็นธัมมวิจยะสอดส่องธรรมะเรื่องนี้มันเรื่องไม่ฟุ้งซ่าน มันเรื่องที่จะให้เกิดปัญญาสุขุมขึ้นไปเรื่อยๆ เรื่องฟุ้งซ่านไม่ใช่เรื่องของอย่างนี้ เรื่องฟุ้งซ่านมันก็ไม่ใช่เรื่องของธัมมวิจยะสิ มันไม่ใช่องค์ธรรมที่จะทำให้ตรัสรู้ธรรมสิ

ความเป็นจริง คนเราไม่อยากจะให้มันรู้ อยากจะให้มันเฉยๆ อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น คือ รู้เฉย เข้าใจไหม เหมือนกับไม่รู้แหละ รู้เฉย ถ้าไม่รู้ไม่ได้ รู้แล้วไม่รำคาญอย่างเรานั่งอยู่นี้ ได้ยินคนพูดอยู่แต่มันไม่รำคาญ จิตอยู่ในที่ของมัน มันสงบแล้ว

---

[๑] โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

มันไม่รำคาญ สักแต่ว่า การสักแต่ว่ามันเกิด ไม่ต้องสงสัยอะไรมันที่ตรงนั้นมากมาย อันนั้นมันศึกษาเรื่องของจิต จำไว้นะไม่ต้องสงสัยละ มันจะเป็นไปตรงไหนก็รู้จักมันเถอะ มันสงบก็ดูเรื่องมันสงบเถอะ มันไม่สงบก็ดูเรื่องมันไม่สงบเถอะ เมื่อไม่สงบน่ะ วันนี้มันไม่สงบ พรุ่งนี้มันสงบ ทำยังไงมัน ความที่มันวุ่นวาย มันไปไหนล่ะ เป็นของไม่เที่ยง ถ้าหากว่ามันเห็นของไม่เที่ยงนะ มันเป็นยังไง มันก็เป็นสัจธรรม เพราะเราเห็นว่ามันเที่ยง เที่ยงเพราะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันจะไม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่น เพราะเรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ เรารู้เช่นนี้แล้วเราก็วางมันไว้ จะไปสงสัยอะไรมัน

เวลามันไม่สงบ เราก็ไม่พอใจครับ

เอาปัญญาใส่ลงไปถ้ามันไม่สงบ ธรรมถึงว่ามันไม่แน่ มันเป็นอย่างนี้ รู้จักมันด้วยปัญญาว่ามันฟุ้งซ่าน เราก็สงบในที่นั้น เพราะเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เรื่องของมันนี่ อย่าไปจับจดมัน อุปาทานมัน อย่าไปทำอะไร ให้รู้ตามเรื่องของมัน ให้มันสงบของมัน

ความเป็นจริง อาตมาเคยเปรียบเทียบให้ฟัง เราต้องการความสงบใช่มั้ย พระหรือโยมก็ช่างเถอะ ต้องการความสงบไปหาหลบอยู่ในที่มันสงบ เมื่อไรไม่มีสี ไม่มีเสียง มันสบายแน่ะ ถ้าว่ามีเสียงเกิดขึ้นมาปุ๊บ แหม รำคาญ ทำไม เสียงมันมากวนเรานี่ ก็เห็นว่าเสียงมันมากวนเราอย่างเดียวเท่านั้นแหละ ถ้าเรากลับมาพิจารณาดูว่า เอ๊ะ มันใช่มั้ย มันแน่อย่างนั้นหรือเปล่า ดูไปอีกให้มันลึกเข้าไปกว่านั้นอีก มันเสียงมากวนเรา หรือเราไปกวนเสียงนี่ ตามเข้าไปสิ จะได้เห็นว่าเรามันไปกวนเสียง เสียงมันก็เป็นเสียงอยู่ของเขา เขาไม่ได้มากวนเรา เราไปยึดมันมานี่ มันก็เป็นว่าเราไปกวนเสียง เมื่อเราเห็นเราไปกวนเขา ก็นึกว่าเขามากวนเรา ตรงกันข้าม ง่ายๆ เห็นชัดๆ เราไปกวนเขา เข้าใจว่าเขามากวนเรา ความเป็นจริงเราไปกวนเขา

อันนี้ อาตมาจะบอกให้ว่า ไปนั่งมีแต่ความสงบ ไม่มีอะไรเลยนี่ ก็อยู่ไม่ได้ แหม จะทำอะไรอีกต่อไปน้อ มันสงบไปหมดทั้งคลื่นนี่ จะต้องหาทางออกอีก มันเป็นเสียเช่นนี้แหละ คนเรานึกว่ามันอย่างไรต่อไป มันคงยากนะ มันไม่ถึงที่มัน แต่ว่าดูอะไรก็ดูไปเถอะ สงบก็ดูมัน ไม่สงบก็ดูมันไปเถอะ ให้ปัญญามันเกิด เรื่องมันสงบนี้ก็เรื่อง

ไม่แน่นอน เรื่องไม่สงบก็เรื่องไม่แน่นอนทั้งนั้นแหละ สองอย่างนี้มันมีราคาเท่ากัน มันให้คุณเราอย่างไร มันก็ให้โทษเราอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักมัน เรื่องสงบมันเป็นสองอย่างนะ เรื่องสงบทางปัญญานี่ หูได้ยินอยู่ ตาเห็นอยู่ แต่มันสงบ มันสงบเพราะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเข้ามา นี่ อันนี้สงบ เรื่องสงบด้วยสมาธินี่มันผิวบาง เข้าใจมั้ย ถ้าอะไรกระทบแก๊กไม่ได้เสียแล้ว ผิวมันบางเกินไป ต้องปรับใหม่พิจารณาใหม่ มันจะทันท่วงทีมั้ยยังงั้น เมื่อไรที่กิเลสมันเข้ามา จะต้องนั่งสมาธิทั้งนั้นเลยหรือ

หมายความว่า จิตเราต้องทำตามได้ อดทนได้

ใช่ มันรู้ๆ ไม่ได้อดทนด้วย ไม่ได้ยกด้วย กระทบมา ปล่อยมันเลย นี่อย่างนี้มันต้องเป็นอย่างนี้ ทางปัญญาของเรามันจะเห็นสีเห็นแสงอะไรก็ช่างมันเถอะ มันเป็นธรรมดาอยู่ในโลกนี้ หนีไปไม่ได้หรอก ให้เรารู้เท่าทันมันสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

เรื่องของสมาธิ

วันหนึ่งลูกได้ไปอ่านหนังสือที่ฝรั่งเขาเขียนเรื่องพุทธศาสนา เขาเขียนอยู่ตอนหนึ่งว่า ศาสนาฮินดูเขาเชื่อว่ามีการเกิดใหม่ขึ้น โดยที่ว่ามีวิญญาณเดิมหรือจิตเดิม เพียงแต่ว่าเปลี่ยนร่างกายใหม่เท่านั้น ส่วนในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น คือชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่นี้ท่านให้เรียกว่า เป็นสภาวะ การเปลี่ยนชีวิตใหม่นี้ไม่ใช่เปลี่ยนร่างใหม่ แต่ว่าเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะหนึ่ง ส่วนจิตนั้นก็ยังเป็นจิตเดิม แล้วเขาให้คำในวงเล็บไว้ว่า อนัตตา เขาบอกว่าการที่เปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งเป็นอีกสภาวะหนึ่งที่เราเรียกกันว่าชีวิตใหม่นี้ กรรมทำไว้อย่างไร ก็จะส่งผลให้เป็นอย่างนั้น เหมือนกับลูกบิลเลียดลูกที่หนึ่งที่วิ่งไปถูกลูกที่สอง จะทำให้ลูกที่สองวิ่งไปแล้วก็วิ่งไปในทิศทางที่ลูกแรกไปกระทบถูกค่ะ ทำให้ลูกมาคิดว่า ถ้าอย่างนั้นถ้าเราหยุดกรรมได้ ก็แสดงว่าสภาวะต่อไปจะไม่เกิดขึ้น แต่ว่าไม่เข้าใจว่าจิตที่ว่าเป็นจิตเดิมนี่เป็นยังไงคะ และก็อนัตตานี่เป็นสภาวะอย่างไร ขอกราบเรียนหลวงพ่ออธิบายค่ะ ถ้าว่าไม่ต้องสนใจเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อะไรทั้งนั้น ถ้าเรารู้อย่างเดียวว่าเราสามารถจะหยุดกรรมได้ก็จะไม่มีสภาพต่อไปเกิดขึ้น อันนี้ไม่ทราบว่าเข้าใจถูกหรือผิด

ปัญหานี้ต้องแยกตอบ ปัญหานี้มันก็มีสองแง่ แง่หนึ่งเรื่องมันจบแล้ว แง่หนึ่งเรื่องมันไม่จบ เรื่องที่มันจบไปแล้ว ก็ไม่ต้องถามหรอกเพราะมันจบไปแล้ว มันจะไปอะไรที่ไหนก็คือเรื่องทุกอย่างมันจบ เรื่องเปลวของไฟที่ดับไปมันจะไปที่ไหนนั้นก็ไม่เป็นปัญหาที่จะต้องถามแล้ว มันเป็นอย่างนี้ อันนั้นเรียกว่าเรื่องที่มันจบไป และมันคงเหลือเรื่องที่ไม่จบ เรียกว่า **“สภาวะ”** สภาวะเรื่องมันไม่จบนี้ ก็จะพูดว่าเป็น **“กรรม”** ก็ได้ แต่ว่าที่มันไม่จบนี้เรียกว่า **“วิบาก”** มันเกิดขึ้นจากกรรมที่กระทำนั้นเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าเรื่องวิบากมันจบไปแล้วนั้นก็ไม่มีปัญหา ท่านพูดย้อนกลับมาถึงวิบากที่มันเป็นปัจจัย

เทียบง่ายๆ ว่า มีความรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ที่มันรู้สึกนึกคิดขึ้นเดี๋ยวนี้ เช่น คุณหมออยากจะถามให้รู้เรื่อง ทำไมมันถึงมีความรู้สึกออกปากมาถามอย่างนี้ ก็เพราะมันมีปัจจัยมันจึงเกิดความรู้สึกขึ้นอย่างนี้ นี่เรียกว่าเรื่องมันยังไม่จบ เรียกว่าปัจจัย เหตุปัจจัยเป็นสภาวะอันหนึ่ง ถ้าหากว่าคุณหมอเข้าใจเรื่องเหล่านี้ดีแล้ว ก็หมดปัจจัย ไม่มีปัจจัยที่จะเกิดความรู้สึกชวนให้ถามอะไรต่ออะไรต่อไปอีกแล้ว ทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น อันนั้นก็เรียกว่ามันจบ เรื่องที่มันจบไปนั้น มันอยู่ที่ไหน ก็ตอบได้แต่เพียงว่า เรื่องมันจบมันจบแค่นั้น มันไม่มีเหตุที่จะต้องให้ถาม ไม่มีปัจจัยที่จะต้องถามที่จะสงสัย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น

เรื่องที่เป็นอนัตตาอันนั้น **อนัตตา** นี้ พูดศัพท์ง่ายๆ ก็เรียกว่า ของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแต่ว่ามันอาศัยอาการตัวตนอยู่ อาศัยอาการของอัตตาอยู่ อนัตตานั้น จึงมีเป็นอนัตตาที่ถูกต้อง ถ้าอัตตานี้ไม่มีแล้ว อนัตตาก็ไม่ปรากฏขึ้นมา เช่น คุณหมอไม่มีกระโถนใบนี้อยู่ในบ้าน เรื่องของกระโถนใบนี้ก็ไม่กวนกับคุณหมอเลย มันจะแตกมันจะร้าวหรือขโมยมันจะขโมยไปอย่างนี้ ก็ไม่มีมากวนจิตใจของคุณหมอเลย เพราะไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย คืออะไร ก็คือว่ากระโถนไม่มีในบ้านเรา

ถ้าหากมีกระโถนขึ้นมาในบ้านเรา มันก็เป็นตัวอัตตาขึ้นมาแล้ว เมื่อกระโถนมันแตก มันก็กระทบ เมื่อกระโถนมันหาย มันก็กระทบ เพราะกระโถนนี้มีเจ้าของแล้วอันนี้เรียกว่า **“อัตตา”** มันมีสภาวะอยู่อย่างนี้ ส่วนสภาวะที่ว่า **“อนัตตา”** นั้น คือสภาวะ

ที่ว่ากระโถนในบ้านเราไม่มี จิตใจที่คอยพิทักษ์รักษากระโถนนั้นไม่มี จะกลัวขโมย มันจะขโมยไป มันก็ไม่มี อันนั้นมันหมดสภาวะแล้ว เรียกว่า **"สภาวธรรม"** มันมีสภาวะ มีเหตุ มีปัจจัย แต่เพียงมันยังเหลืออยู่เท่านั้น

ฉะนั้น อนัตตา นี้ อันที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อะไรมันบอก มันถึงรู้จักว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็คือ ตัวตนนี้แหละมันบอกขึ้นมา อันนี้ธรรมะมีหลักเปรียบเทียบ ธรรมะที่ไม่มีตัวตน มีหลักเปรียบเทียบ เช่น อนิจจังมันของไม่เที่ยงอย่างนี้เป็นต้น ไม่เที่ยงไปทุกอย่างรึ ของเที่ยงมีมั้ย ของเที่ยงมันก็มีเหมือนกัน มันมาจากไหน ตัวอนิจจังนี้แหละมันคลอด ออกมาเป็นตัวนิจจัง มันคลอดออกมายังไง คือเรื่องอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงอยู่นั่นแหละ คือมันเป็นนิจจัง มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันเที่ยง เที่ยงยังไง ความเที่ยงมันคลอดออกมา จากสิ่งที่ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงนั่นแหละ เรียกว่าเป็น **นิจจัง** นิจจังนี่ออกมาจาก **อนิจจัง** อนิจจังมีที่ไหน นิจจังก็มีที่นั่น นิจจังมีที่ไหนอนิจจังก็มีอยู่ที่นั่น อย่างนี้เป็นต้น มันเป็น ของคู่เคียงกันอย่างนี้ ฉะนั้น อัตตาหรืออนัตตานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น อนัตตาจะมีขึ้นมา จะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอัตตา อัตตาจะปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีอนัตตา

อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่หยาบ อันหนึ่งมันเป็นสภาวะที่ละเอียด แต่มันติดกันอยู่ อย่างนี้ จะพูดกันง่ายๆ ก็เรียกว่า ตัวเรานี้มันมีสองคน ตัวรูปร่างอันนี้มันเป็นตัววัตถุ แต่เงาของเรามันเป็นสิ่งที่ละเอียดเข้าไปอีก มันแฝงอยู่อย่างนี้ อันนี้เป็นสภาวะ ความจริง แล้วธรรมะทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นอุบายเท่านั้นที่จะให้เรามองเห็นอย่างนั้นเท่านั้น อันนี้ ก็ไม่ต้องสงสัยอะไรมันเลย

ถ้าอนัตตาไม่มีตัวมีตนแล้วจะไปอยู่ยังไง ก็คือทุกข์เราหมดไปแล้วมันจะไปอยู่ ยังไง ของเราไม่มีแล้วจะไปอยู่ยังไง ความคิดในเวลาต่อไปมันยังไม่เกิดขึ้นจะไปอยู่ ที่ไหน ก็เพราะมันเกิดความคิดขึ้น เราถึงรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แต่ก่อนเรายังไม่คิด ความคิดเช่นนี้มันไปอยู่ที่ไหน เป็นต้น มันอยู่ที่เหตุปัจจัยมากระทบขึ้นมา อย่างแก้ว ใบนี้กับพื้นนี้ มันจะมีเสียงเกิดขึ้นก็เพราะมีการกระทบเกิดขึ้นมา เดี๋ยวนี้มันก็อยู่ ตรงนั้นแหละ แต่มันมีเหตุปัจจัยอยู่เฉยๆ แต่เสียงนั้นมันยังไม่มี แต่เหตุจะให้เกิด เสียงนั้นมีอยู่ แต่บัดนี้มันยังไม่ปรากฏ อันนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๕๖๐

หมายความว่า ถ้าเราจะวางเหตุทั้งหลายได้ ไม่ให้มันมีเหตุขึ้นมา ตัวสภาวะอันนี้มันก็จะแตกดับไปเลยใช่ไหมคะ

คือ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มีเหตุ แต่ว่าให้รู้จักเหตุ คือเรื่องเหล่านี้มันจะเป็นอยู่อย่างนั้น มันมีเหตุอยู่อย่างนี้ ห้ามไม่ได้เหตุนี้ แต่ว่าเมื่อเราเกิดความรู้เหตุอันนั้น เหตุอันนั้นมันก็หมดเหตุหมดปัจจัย เพราะความที่รู้เหตุอันนั้น อย่างเหตุที่เกิดทุกข์มันมีอยู่ทุกขณะ แต่เรารู้เหตุทุกข์จะเกิดขึ้น ทุกข์มันก็หายสลายไป เรารู้จักเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยยังมีอยู่ แต่เรารู้เหตุปัจจัยเราก็ปล่อย มันก็หมดไปอย่างนั้น

ถ้าหากเรารู้ว่า เหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรแล้ว เรายังไปยึดเหนี่ยวมันอยู่อย่างนี้ เราก็จะไม่พ้นทุกข์ใช่ไหมคะ

ใช่ แต่ให้รู้นะ รู้ไม่ยึด พูดง่ายๆ ซะ รู้ไม่ยึด มันก็เกี่ยวกับภพชาติ อย่างแก้วใบนี้มันมีอยู่แต่ว่าไม่ใช่ภพ ถ้าแก้วใบนี้มันแตกเราก็เกิดทุกข์ เกิดชาติ ไม่สบายใจ มันเป็นทุกข์อย่างนี้ เรียกว่าชาติ มันไปเกิดในภพ ภพนั้นคืออุปาทาน มั่นหมายในแก้วใบนั้น ถ้าเราไม่มั่นหมายในแก้วใบนั้น เมื่อมันแตกความทุกข์ก็ไม่มี ไม่มีก็คือชาติไม่เกิดที่นั้น อย่างนี้เป็นต้น คือมันหมดเหตุหมดปัจจัย เพราะว่าอะไร เพราะเรารู้แล้วว่าแก้วใบนี้แตก มันจะเป็นทุกข์เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด แต่เรารู้ว่าสภาวะของแก้วใบนี้เป็นของไม่แน่นอนอยู่แล้ว เราชัดเจนแล้ว เราก็ดับเหตุอันนี้ ทุกข์มันก็เกิดขึ้นไม่ได้อย่างนี้ เหตุผลมันก็มีอยู่เรื่อยๆ ไป แต่ความรู้แจ้งนี้น่ะ สำคัญมากเรื่องนี้

ฆราวาสกับการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรายังมีชีวิตเป็นฆราวาสอยู่ และต้องผูกพันอยู่กับการงานซึ่งทำให้เราต้องบังเกิดความพัวพันกับการงาน การหวังผลประโยชน์แบบนี้นะคะ แต่ว่าใจของเรารู้อยู่ว่าอันเหตุเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว แต่โดยหน้าที่แล้วจำเป็นจะต้องปฏิบัติต่อไป อย่างนี้เราควรจะทำอย่างไรดีคะ

เราจะต้องรู้จักภาษา คำพูดอันนี้ คำที่ว่า **"ยึด"** นี้ ยึดเพื่อไม่ยึด ถ้าคนไม่ยึดแล้วก็พูดไม่รู้เรื่องกัน ไม่รู้จักทำการงานอะไรทั้งนั้น เหมือนกับมีสมมุติ มันก็มีวิมุตติ ถ้าไม่มีเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะทำกัน จึงให้รู้จัก **"สมมุติ"** และ **"วิมุตติ"** คำที่ว่า **"ยึดมั่น"** หรือ **"ถือมั่น"** นี้น่ะ เราถอนตัวออก อันนี้เป็นภาษาที่พูดกัน เป็นคำที่พูดกัน แต่ตัวอุปาทานคือสิ่งทั้งหลาย เช่น เรามีแก้วอยู่ใบหนึ่ง เราก็รู้อยู่แล้วว่าเราจำเป็นจะต้องใช้แก้วใบนี้อยู่ตลอดชีวิต ให้เรามาเรียนรู้เรื่องแก้วใบนี้ให้มันชัดเจนจนจบเรื่องของแก้ว จบยังไง ก็คือเห็นว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้ว ถึงแก้วที่ไม่แตกเดี๋ยวนี้ เราก็เห็นว่ามันแตกแล้ว เราก็ใช้แก้วใบนี้ไปใส่น้ำร้อนน้ำเย็น เมื่อแก้วใบนี้มันแตกเมื่อไร ทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้ ทำไม เพราะว่าเราเห็นความแตกของแก้วใบนี้เป็นของแตกทีหลัง เราเห็นแตกก่อนแตกเสียแล้ว แก้วใบนี้มันก็แตกไปปัญหาอะไรก็ไม่มีเกิดขึ้นเลย ทั้งๆ เราใช้แก้วใบนี้อยู่อย่างนี้ เข้าใจอย่างนั้นมั้ย

นี่มันเป็นอย่างนี้ มันหลบกันใกล้ๆ เลย ทุกอย่างที่เราใช้ของอยู่ก็ให้มีความรู้อย่างนี้ไว้ มันก็เป็นประโยชน์ เรามีไว้มันก็สบาย ที่มันจะหายไปมันก็ไม่เป็นทุกข์ คือไม่ลืมตัวของเรา เพราะรู้เท่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นี่เรียกว่า ความรู้ที่มันเกิดขึ้นในที่นี้มันคุมสิ่งทั้งหลายเหล่านี้อยู่ในกำมือของมัน เราก็ทำไปอย่างนี้แหละ ถ้าว่าความดีใจหรือเสียใจมากระทบอยู่เป็นธรรมดาอย่างนี้ เราก็รู้อารมณ์ว่าความดีใจมันไปถึงแค่ไหน มันก็ไปถึงเรื่องอนิจจังเท่านั้นแหละ เรื่องไม่แน่นอน ถ้าเราเห็นเรื่องไม่แน่นอนอันนี้ เรื่องสุขเรื่องทุกข์นี้มันก็เป็นเพียงเศษเป็นกากอันหนึ่งเท่านั้น ในความรู้สึกนึกคิดของเรา เป็นธรรมดาของมันเสียแล้ว เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา มันก็รู้จักว่ามันก็เป็นอย่างนั้นเอง เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาหรือสุขเกิดขึ้นมามันก็อย่างนั้นเอง ความที่ว่า **"อย่างนั้นเอง"** มันกันตัวอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่คนไม่รู้นะไม่ใช่คนเผลอนะ เพราะว่าเรามีสติรอบคอบอยู่เสมอในการงานทุกประเภททุกอย่าง บางแห่งเคยเข้าใจว่าฉันเป็นฆราวาสอยู่ ฉันได้ทำงานอยู่ประกอบกิจการงานเป็นพ่อบ้านแม่บ้านอยู่อย่างนี้ ฉันไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติอย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นคำที่เข้าใจผิดของบุคคลที่ยังไม่รู้ชัดความเป็นจริงนั้น ถ้าหากว่าเราปฏิบัติหน้าที่การงานอยู่ มีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ มีความรู้ตัวอยู่อย่างนี้ การงานมันยิ่งจะเลิศยิ่งจะประเสริฐ ทำการงานจะไม่ขัดข้อง จะมีความสงบ มีความเจริญงอกงามในการงานนั้นดีขึ้น

เพราะว่าการปฏิบัตินี้ อาตมาเคยเทียบให้ฟังว่าเหมือนกับลมหายใจ ทีนี้เราทำงานทุกแขนงอยู่ เราเคยบ่นไหมว่าเราไม่ได้หายใจ มันจะยุ่งยากสักเท่าไรก็ต้องพยายามหายใจอยู่เสมอ เพราะมันเป็นของจำเป็นอยู่อย่างนี้ การประพฤติปฏิบัตินี่ก็เหมือนกัน เมื่อเรามีโอกาสหายใจอยู่ในเวลาที่เราทำงาน เราก็มีโอกาสที่จะประพฤติปฏิบัตินั้นอยู่ทั้งนั้น ในชีวิตฆราวาสของเรา ก็เพราะว่าการประพฤติปฏิบัตินั้นคือความรู้สึกในใจของเรา ความรู้ในใจของเราไม่ต้องไปแยกที่ไหน ทำอยู่เดี๋ยวนี้ก็รู้เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น มันก็เหมือนกัน ฉันนั้น ลมหายใจกับชีวิตกับคุณค่าการปฏิบัติมันเท่ากัน ถ้าเราไปคิดว่าเราทำงานอยู่เราไม่ได้ปฏิบัติก็เรียกว่าเราขาดไป ก็เพราะว่าการปฏิบัตินั้นอยู่ที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่การงาน ไม่ใช่อยู่ที่อื่น เราลองทำความรู้สึกเข้าแล้วเป็นต้น มันก็มีไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิตหมด เป็นฆราวาสอยู่ก็ได้ แต่ว่าทำปัญญาให้รู้เรื่องของมัน รู้เหตุทุกข์จะเกิด

ดูเหมือนว่าในครั้งพุทธกาลนั้น ฆราวาสที่ประพฤติธรรมก็ไม่ใช่น้อย เยอะเหมือนกันนะ อย่างนางวิสาขาประวัติของท่านน่ะเป็นโสดาบันบุคคล มีครอบมีครัวอยู่นะนี่เป็นต้น มันคนละตอนกันอย่างนี้ อันนี้ก็ไม่ต้องสงสัย แต่ว่ากิจการงานของเรานั้นต้องเป็นสัมมาอาชีวะ นางวิสาขานั้นอยู่ในบ้าน ก็ไม่เหมือนเพื่อน ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนเพื่อน มันเป็นสัมมาอาชีวะ มีความเห็นที่ถูกต้องอยู่ การงานมันก็ถูกต้องเท่านั้น

ถ้าจะเอาแต่พระจะได้หรือ พระมีอยู่กี่องค์ในเมืองไทยนี้ ถ้าโยมไม่เห็นบุญไม่เห็นกุศลเห็นเหตุเห็นปัจจัยแล้ว มันก็ไปไม่ได้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติของพระและฆราวาสนั้นมันจึงรวมกันได้ แต่ว่ามันยากสักนิดหนึ่งกับบุคคลที่ยังไม่เข้าใจเป็นฆราวาสก็คือมันไม่เป็นทางที่จะปฏิบัติโดยตรง แต่ว่าพระออกบวชมาแล้วน่ะมุ่งโดยตรงไม่มีอะไรมาขัดข้องหลายอย่าง แต่ถ้าปัญญาไม่มีแล้ว ก็เท่ากันน่ะแหละถึงไปอยู่ในที่สงบมันก็ทำตัวเราให้สงบไม่ได้ ถึงอยู่ในที่คนหมู่มาก หากว่ามันไม่สงบผู้มีปัญญาก็ทำความสงบได้ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าอย่างนั้นตลอดชีวิต เราปฏิบัติตัวอย่างที่หลวงพ่อให้ธรรมะ มีสติอยู่ตลอดไป ว่าของทุกอย่างมันเกิดได้และก็ดับได้ เตรียมใจไว้ เมื่อถึงเวลาที่ชีวิตเราสิ้นสุดลง เราก็จะสามารถที่จะผ่อนคลายสภาวะใหม่ที่จะเกิดขึ้นใช่ไหมคะ

ใช่ ยังงั้น การปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นเรื่องบรรเทากิเลส บรรเทาความหลงทั้งนั้น คือบรรเทาให้มันน้อยลง มันน้อยลงก็เรียกว่ามันไม่มาก ผลที่ว่ากิเลสทั้งหลายมันน้อยลง มันก็จะปรากฏแก่เราอยู่เสมอ อันนี้เป็นวิบาก

ในบางขณะที่จิตของเราบังเกิดมัวหมองขึ้น แต่เราก็รู้ตัวของเราเอง เช่น บางครั้งเราเกิดโทสะ โมหะ และโลภะขึ้น เราก็รู้ว่ามันเป็นของที่น่ารังเกียจ แต่มันบังเกิดขึ้นโดยที่เราห้ามไม่ได้ ทั้งๆ ที่เรารู้ อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นเครื่องมือให้เรายึดเหนี่ยวมากขึ้นหรือดึงกลับไปอยู่ที่เดิมมากขึ้น

นั่นแหละ ต้องรู้มันไว้ตรงนั้นแหละ คือ ข้อปฏิบัติล่ะ

คือทั้งๆ ที่รู้แล้ว และก็รังเกียจด้วยค่ะ แต่ไม่สามารถจะหักห้าม มันพลุ่งออกมาเสียแล้ว

อันนั้นมันเหลือวิสัยของมันแล้ว ตรงนั้นต้องปรับพิจารณาอีกต่อไป อย่าไปทิ้งมันตรงนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นบางคนก็เสียใจ ไม่สบายใจ เมื่อเห็นขึ้นมาเช่นนั้นก็เรียกว่าอันนี้มันก็ไม่แน่ เพราะว่าเราเห็นความผิดมันอยู่ แต่เรายังไม่พร้อม คือมันเป็นเองของมัน คือกรรมที่มันเหลือเศษอยู่มันปรุงแต่งขึ้นมา เราไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นอย่างนั้น อันนี้เรียกว่า ความรู้เรายังไม่พอ ไม่ทัน จะต้องทำสตินี้ให้มากให้รู้ยิ่งขึ้น มันจะเศร้าหมองก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็พิจารณาว่าอันนี้ก็เป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน พิจารณาอยู่ทุกขณะที่มันเกิดขึ้น นานๆ ไป เราก็เห็นของไม่เที่ยงในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้มันจะค่อยๆ หมดราคาเรื่อยไปเพราะมันเป็นอย่างนั้นความยึดมั่นถือมั่นในความเศร้าหมองอันนั้นมันก็น้อยลงๆ ทุกข์เกิดขึ้นมาก็ปรับปรุงได้อีก แต่อย่าทิ้ง ต้องให้ติดต่อ พยายามให้รู้เท่าทันมัน ก็เรียกว่า **"มรรค"** ของเรามันยังมีกำลังไม่พอ มันสู้กิเลสไม่ได้ เมื่อทุกข์ขึ้นมาก็ขุ่นมัว ความรู้เรื่องขุ่นมัว เราก็พิจารณาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น เราก็จับเอาอันนั้นมาพิจารณาอีกต่อไปว่า เรื่องทุกข์เรื่องไม่สบายใจนี่มันก็ไม่แน่หรอกนะ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น เราจับจุดนี้ไว้

เมื่อหากว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาอีก ที่เรารู้มันเดี๋ยวนี้ก็เพราะเราได้ผ่านมันมาแล้ว กำลังอันนี้เราจะค่อยๆ เห็นทีละน้อยๆ เข้าไป ต่อไปเรื่องอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา ก็หมดราคาเหมือนกัน จิตเรารู้ก็วาง ที่เรารู้มันวางได้ง่ายๆ ก็เรียกว่า **"มรรค"** มันกล้าขึ้นมาแล้ว มันจึงข่มกิเลสได้เร็วมากที่สุด

ต่อไปก็ตรงนี้มันเกิดขึ้น ตรงนี้ก็ดับ เหมือนกันกับน้ำทะเลที่กระทบฝั่ง เมื่อขึ้นมาถึงแค่ฝั่งมันก็ละลายเท่านั้น คลื่นใหม่มาอีกก็ต่อไปอีก มันจะเลยฝั่งไปไม่ได้ อันนี้มันจะละเลยความรู้เราไปไม่ได้เหมือนกัน เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะพบกันที่ตรงนั้น มันจะหายก็อยู่ที่ตรงนั้น เห็นว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือฝั่งทะเล อารมณ์ทั้งหลายผ่านเข้ามามันก็เป็นอย่างนั้น ความสุขมันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายครั้งแล้ว ความทุกข์มันก็ไม่แน่ มันเกิดมาหลายทีแล้ว มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ในใจเรารู้ว่า เออ...มันก็อย่างนั้นแหละ มันก็เท่านั้นแหละ อย่างนี้มันจะมีอาการอยู่ในใจของเรา อันนั้นก็ค่อยๆ หมดราคาไปเรื่อยๆ มันจะเป็นอย่างนี้ อันนี้พูดเรื่องอาการจิต มันจะเป็นอย่างนั้น ทุกคนแม้พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายก็ต้องเป็นอย่างนี้

ถ้ามรรคมันกล้าขึ้นมามันก็ไม่ต้องการอะไร มันเป็นอัตโนมัติ เมื่อเกิดขึ้นมามันก็รู้ทัน มันทำลายไปเลย อันนั้นเรียกว่ามรรคยังไม่กล้าและก็ข่มกิเลสยังไม่ได้รวดเร็ว อย่างนี้มันต้องเป็น ใครก็ต้องเป็นกันทุกคน แต่ว่าเอาเหตุผลที่ตรงนั้นนะ อย่าได้ไปคว้าอย่างอื่นเลย อย่าไปแก้ตรงอื่น แก้ตรงนี้แหละ แก้ตรงที่มันเกิดและมันดับ สุขเกิดแล้วมันดับไปมั้ย ทุกข์เกิดแล้วมันดับไปมั้ย มันก็เห็นเรื่องเกิด-ดับ ความดี-ความชั่วอยู่เสมอ อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นอยู่อย่างนี้ของมันเอง อย่าไปยึดมั่นหมายมั่นมันเลย

ถ้าเรามีความรู้อันนี้มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ แม้กระทบกันอยู่ แต่ว่าไม่มีเสียงมันหมดเสียง เรียกว่าเรามาเห็นธรรมดาแล้วดับ เห็นมันเกิดแล้วมันก็ดับ เห็นความเกิดดับในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรื่องธรรมะมันจะเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เมื่อเราเห็นของเราแค่นี้มันก็อยู่นั้น ความยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่มี อุปาทานทั้งหลายพอจะรู้สึกมันก็หายไป เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้น อันนี้มันก็สงบ ที่มันสงบ ไม่ใช่ว่าไม่ได้ยินอะไรนะ ได้ยินอยู่ มันรู้เรื่องแตไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเหล่านั้น เรียกว่ามันสงบ

เรื่องอารมณ์ทั้งหลายก็มีอยู่ในใจเรานี้แหละ แต่ว่ามันไม่ตามอารมณ์นั้น เรื่องจิตก็เป็นอย่างหนึ่ง เรื่องอารมณ์มันเป็นอย่างหนึ่ง เรื่องกิเลสนี้มันก็เป็นอย่างหนึ่ง เมื่ออารมณ์มากระทบเราไปชอบมัน มันก็เกิดกิเลสขึ้นมา ถ้าหากเราเห็นความเกิดดับของมันอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นมาแล้ว มันหมดแค่นั้น

ในการพิจารณาธรรมเบื้องต้น จะต้องฝึกสมาธิให้ได้เสียก่อน ใช่ไหมคะ

อันนี้เราจะพูดอย่างนั้นก็ถูกไปแง่หนึ่ง ถ้าพูดถึงด้านปฏิบัติจริงๆ แล้ว ปัญญามันมาก่อนนะ แต่ตามแบบต้องศีล ต้องสมาธิ ต้องปัญญา ถ้านักปฏิบัติธรรมะจริงๆ แล้วปัญญามาก่อน ถ้าปัญญามาก่อน รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักความสงบ รู้จักความวุ่นวาย แต่พูดตามหลักปริยัติแล้วก็ต้องเรียกว่าการสังวรสำรวมนี้ ให้เกิดความละอาย ให้เกิดความกลัวความผิดทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นมา เมื่อกลัวความผิด ไม่ทำความผิดแล้วความผิดก็ไม่มี เมื่อความผิดไม่มี ก็เกิดความสงบขึ้นมาในที่นั้น ความสงบอันนั้นเป็นสมาธิไปพลางๆ เป็นฐาน

เมื่อจิตสงบขึ้นมาแล้ว ความรู้ทั้งหลายที่มันเกิดมาจากความสงบนั่นแหละท่านเรียกว่า **"วิปัสสนา"** ความรู้เท่าตามความเป็นจริงอย่างนี้มันมีอาการอยู่ในนี้ ถ้าหากพูดให้มันลงอันเดียวกันซะ มันจะเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ถ้าพูดให้มันรวมก็ว่าธรรมสามอย่างนี้เป็นก้อนเดียวกัน ไม่แยกกัน แต่ว่าพูดถึงลักษณะของมัน มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา อย่างนี้ถูกแล้ว แต่ว่าคนเราถ้ามีการกระทำผิดอยู่ จิตใจสงบไม่ได้ ถ้าหากว่าดูไปแน่นอนแล้ว มันจะไปพร้อมๆ กัน จะว่าจิตสงบอย่างนี้มันก็ถูกการทำสมาธิถ้าพูดตามเรื่อง มันก็การรักษาศีล รักษากาย วาจา ไม่ให้มีความเดือดร้อนไม่ให้มีความผิดเกิดขึ้นมาในวงนี้ อันนี้เป็นฐานของความสงบ แต่มันเกิดขึ้นตรงนั้นเมื่อฐานความสงบมีอยู่ ก็จะเป็นฐานรองรับให้ปัญญาคือความรู้ให้เกิดในที่นั้น

ถ้าหากว่าสอนไปตามแบบของท่านแล้ว ก็เรียกว่าศีล ศีลนี้น่ะสำคัญมาก *อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปริโยสานกัลยาณัง* ให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด มันเป็นอย่างนี้

เฝ้าดูจิต

วันนั้นไปหาหลวงพ่อที่เขื่อน (วัดเขื่อนสิรินธร สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๘) พอวันรุ่งขึ้น คุณน้ำเอาหนังสือโอวาทของหลวงพ่อไปให้ที่บ้าน ตอนเช้านั่งทำงานอยู่ในร้าน ก็หยิบขึ้นมาอ่าน มีคำถามของพระที่ถามหลวงพ่อปัญหาต่างๆ หลวงพ่อบอกว่าข้อสำคัญให้จิตเฝ้าดูอยู่ว่า อะไรจะเกิด อะไรต่างๆ เฝ้าดูอยู่เฉยๆ ให้รู้ไว้ ตอนบ่ายได้ไปเรียนสมาธิ ก็ปรากฏว่ามีอาการว่านั่งแล้วรู้สึกว่าตัวมันหายไปเฉยๆ มือมันก็ไม่รู้สึก ขาก็ไม่รู้สึก รู้สึกว่ามันไม่มีตัว แต่รู้ว่าเรายังมีตัวอยู่ แต่ว่ามันไม่รู้สึกค่ะ ตอนเย็นได้มีโอกาสไปกราบนมัสการท่านอาจารย์เทสก์ (หลวงปู่เทสก์) และเล่าอาการให้ท่านฟัง ท่านบอกว่าทำต่อไป อันนั้นเรียกว่าจิตรวมค่ะ แต่ก็เป็นอยู่หนหนึ่ง หนหลังๆ บางครั้งก็เหมือนกับว่าเราไม่รู้สึกมือของเรา แต่ก็ยังรู้สึกส่วนอื่นๆ บางทีมานั่งนึกว่า ถ้าเรามานั่งอยู่อย่างนี้ ให้จิตปล่อยวางเฉยๆ ถูกหรือ หรือเรามานั่งครุ่นคิดถึงปัญหาธรรมะที่เรากำลังข้องใจอยู่ อะไรคือที่ถูก

อันนั้นไม่ต้องไปซ้ำเติมมันนะ ที่ท่านอาจารย์เทสก์บอกน่ะ อย่าไปซ้ำเติมมัน ความรู้คือความสงบนั้น ให้ดูความสงบนั้นอยู่ แต่ความรู้สึกของเรามันจะรู้สึกไม่มีตัว ไม่มีตนอะไร ก็ช่างมันเถอะ อันนี้ให้มันอยู่ในนี้ (ใน) ความรู้สึก นี่เรียกว่า ความสงบที่จิตมันรวม เมื่อมันรวมอยู่นานๆ ครั้งหรือสองครั้งนั่นน่ะ แล้วมันจะมีอาการเปลี่ยนแปลงคือ เรียกว่ามันถอนออกมา มันเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วมันจะถอนออกมา คือไม่ใช่ถอน จะพูดถอนก็ถูก เรียกว่ามันพลิกก็ได้ มันเปลี่ยนแปลงก็ได้ แต่ในลักษณะครูบาอาจารย์ท่านสอน ก็ว่าเมื่อสงบแล้ว มันจะถอนออกมา ถ้าหากพูดภาษาไม่ถูกกันนี้มันก็ยากเหมือนกันนะ เอ...จะไปถอนมันยังไงน้อ มันก็ไปงมงายในภาษานี้อีก แต่ว่าให้เข้าใจว่าให้ดูอาการนั้นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ลักษณะที่จิตที่มันไม่แน่นี่มันก็พลิกออกมามันเป็นอุปจาระ ถอนออกมา ถ้ามันถอนออกมาอยู่ตรงนี้ ตรงนั้นมันไม่รู้เรื่อง ถอนมาตรงนี้มันจะรู้เรื่อง ถ้ามันรู้เรื่อง ตรงนี้มันก็คล้ายๆ สังขาร หรือจะเหมือนกับเป็นคนสองคนปรึกษาสนทนากัน

อันนี้คนไม่เข้าใจก็เสียใจว่าจิตเราไม่สงบ แต่ความเป็นจริงแล้ว มันจะสนทนาปราศรัยกันอยู่ในความสงบระงับอันนั้น อันนี้เป็นลักษณะที่มันถอนออกมาแล้วเป็นอุปจาระรู้เรื่องอะไรต่างๆ เมื่อระบบนี้อยู่สักพักหนึ่งมันจะเข้าของมันไป คือมันจะพลิกกลับเข้าไปในสถานที่เดิม สงบอย่างเก่า หรือมันจะมีกำลังที่ใสสะอาดสงบยิ่งกว่าเก่าก็มี ถึงกำลังอันนั้นเราก็กำหนดดูไว้เท่านั้น ถึงเวลามันจะถอนออกมาอีก ถอนออกมาแล้วมันจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมา ตรงนี้รู้เรื่องต่างๆ ตรงนี้คือมาสอบถาม มาสอบสวนเรื่องคดีต่างๆ ให้รู้เรื่อง เมื่อจบเรื่องแล้ว มันค่อยเข้าไปตรงนั้นอีก เข้าไปบ่มไว้ไม่มีอะไรมีความรู้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ให้เรามีสติเต็มที่ไว้ เมื่อถึงเวลามันก็จะออกมาอีก

มันจะมีอาการออกหรือเข้าอย่างนี้ อยู่ในจิตของเรานี่นะ แต่เราพูดยากอันนี้ อันนี้ไม่เสียหาย นานๆ ไปตรงที่มันมาปรึกษาข้างนอกน่ะ มันจะเป็นสังขารปรุงแต่ง ถ้าคนไม่รู้จักอันนี้ว่าเป็นสังขาร ก็นึกว่ามันเป็นปัญญา นึกว่ามันเกิด ถ้าเราเห็นว่าความปรุงแต่งนี้น่ะ ให้เห็นความสำคัญของความปรุงแต่งนี้ว่า อันนี้ก็ของไม่เที่ยงนี่บังคับไว้เสมอ อย่าไปปล่อยใจมันว่ามันปรุงไปอย่างไรก็เชื่อไปอย่างนั้น อันนั้นมันเป็นสังขารนี่ มันไม่เกิดปัญญา อารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญานี่ มันจะปรุงไปที่ไหน เราก็ฟังมัน รู้มันเถอะ เอ้อ...อันนี้ก็ไม่แน่นอน อันนี้ก็ไม่เที่ยง จึงเป็นเหตุที่จะให้จิตเราปล่อยตรงนี้ได้ เมื่อจิตปล่อยวางตรงนี้ จิตก็สงบเข้าไป ทำอย่างนี้เรื่อยๆ ไปเถอะ มันเข้าไปแล้วก็ถอนออกนี่ ปัญญาจะเกิดอยู่ตรงนี้ จะรู้เรื่องอยู่ตรงนี้

ต่อไปนั้นมันจะมีปัญหาหลายอย่าง ที่ซึ่งมันจะเกิดขึ้นมาในที่นั้น มันจะแก้ปัญหาอะไรต่างๆ ทุกอย่างในสกลโลกอันนี้ ปัญญามันจะตามตอบคำถาม จะนั่งที่ไหนคิดที่ไหนอะไรที่ไหน มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นมา ถ้ามันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก็อย่าไปหลงมันว่าอันนี้เป็นสังขารนะ เมื่อหากว่าเราเอาอารมณ์ไปเข้ามันซะว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง มันก็ไม่แน่นอน อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย สภาวะอันนี้น่ะ ถ้าเราแทนเข้าไปจิตมันจะเยิ้มขึ้นมาอยู่ตรงกลาง อันนี้รู้เรื่องสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จิตของเราจะเดินไปได้ถูกต้องตามทางการภาวนาของเรา มันจะไม่หลง มันจะเป็นอย่างนี้

ถ้าสมมุติว่าจิตมันนิ่งอย่างนี้น่ะ แต่เรายังได้ยินอยู่ นี่จะเรียกว่าอะไรคะ

จิตมันก็เป็นจิต เสียงก็เป็นเสียง มันก็ได้ยินสิ

เรียกว่าสงบใช่มั้ยคะ

สงบ สงบ ได้ยินแต่ไม่ฟุ้ง

ลมมันละเอียด

ใช่ มันก็ได้ยิน มันไม่ได้ยินก็เสียคนเท่านั้นแหละ มันก็ไม่รู้เรื่องอะไร มันทิ้งความรู้แล้วจะเกิดอะไร

แต่ในใจมันหยุดล่ะคะ แต่ว่าเสียงมันเข้าอยู่เรื่อยๆ

ก็ช่างมันเถอะ

แต่มันไม่ปนกันนะคะ

ใช่ แต่เราไม่ยึด

แต่ว่าพอมันนิ่งแล้ว ก็ไม่เกิดปัญญาสิคะ มันเฉยๆ

เออ อย่าเพิ่งไปบังคับให้มันเกิดปัญญาเถอะ มันจะหล่อเลี้ยงของมันเองหรอก

แต่มันก็หยุดละค่ะ ลมมันก็ละเอียด มันนิ่งเฉยๆ

เออ ช่างมันเถอะ นิ่งเฉยๆ อย่างนี้ก่อน

และก็สงสัย

นี่แหละคนเรา มันเป็นอย่างนี้ ความหลงของคนน่ะ คือ คนอยากจะรู้ ที่ครั้งแรกจิตเราไม่เคยสงบ ก็มาถามอาจารย์เรื่องจะให้มันสงบ จะทำยังไง อยากให้มันสงบแน่ะ เราว่า เออ ทำๆ ไปเถอะ พยายามไปก็ยังไม่อยากจะให้มันสงบ ถ้ามันสงบแล้ว ก็หลงความสงบอีก ในเมื่อสงบแล้วจะทำอย่างไรอีกต่อไป มันก็ไปกันอย่างนั้น

บางทีมันนิ่งๆ เหมือนกับลมหายใจมันก็ไม่ค่อยจะมี

ก็เรื่องมันเป็นอย่างนั้นนี่

อย่างนี้เรียกว่า สงบ ใช่มั้ยคะ

ใช่ เราทนเอา อันนี้เรื่องมันเป็นอย่างนั้น รู้นี่ทิ้งไม่ได้หรอก สงบตรงไหนก็ทิ้งไม่ได้ รู้นี่ถ้าทิ้งความรู้นี้ไม่มี ก็ปัญญาเกิดไม่ได้ หลงแล้ว ปฏิบัตินี่อย่าไปทิ้ง

อย่างนี้เรียก หลง

หลงซี่ ถ้าไม่รู้อะไร มันหลงแล้ว มันต้องรู้ แต่ว่าบางอย่างนี่น่ะมันมีความรู้ในนี้ มันวางความรู้ข้างนอกก็มีนะ อย่างเสียงไม่ได้ยินเลยก็ได้ แต่มันรู้ตัว มันอยู่ในนี้ มันเก็บเข้ามาในนี้ นี่ก็อย่างหนึ่ง มันละเอียดอย่างนี้

อย่างนี้ ถ้าข้างในมันไม่นิ่ง และข้างนอกมันก็ไม่นิ่งอย่างนี้

ก็ช่างมัน อันนั้นมันแยกกัน เสียงเป็นเสียง จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต มันแยกออกคนละท่อนๆ ไม่เป็นอะไร

แล้วจะใช้อย่างไรคะ ถึงจะมีปัญญา

อ้าว อาตมาก็ยังบอกว่าดูตรงนั้นให้มันถนัด แล้วก็อย่าไปยึดมั่น เออ อันนี้มันก็ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นบ่อเกิดให้ปัญญา

ถ้ามันนิ่งเฉยๆ ก็ปล่อยมันนิ่งไปอย่างนั้น

นิ่ง ดูที่นิ่งนั่นแหละ รำคาญเหรอ

อยากจะรู้ค่ะ มันจะเป็นอย่างไรต่อไป

เออ มันจะเป็นไปเองมันหรอก ไม่ต้องไปทำให้มันเป็นหรอก แต่เรารู้เรื่องของมัน มันจะเป็นยังไงให้เรารู้เรื่องของมันอย่างนั้น เมื่อมันจะเป็นอะไรขึ้นมา เราอย่าไปยึดมันเข้ามา อันนี้เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามฆ่ากันไปหมดทุกครั้งทุกเวลา เท่านี้มันก็เกิดปัญญาเท่านั้นแหละ นี่เรียกว่า **"อารมณ์ของวิปัสสนา"**

คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละ เราจะมีความดีใจก็ดี มีความเสียใจก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ก็เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความดีใจมันก็ไม่แน่นอน ความเสียใจมันก็ไม่แน่นอน ก็กลับมาสู่สภาพอันเดียว ไม่หลงอย่างนี้

อย่างสมมุติว่าจิตมันนิ่งอย่างนี้ล่ะคะ แล้วเราไปคิดเหมือนอย่างที่คนเขาพูดกันนะคะว่า เป็นวิปัสนึก ไม่ใช่วิปัสสนา

อย่าไปคิดมัน มันนึกเอาเอง หรือมันนึกเองมันมั่ง มันก็รู้จัก อย่างเรายกต้นไม้ ยกเถาวัลย์น่ะ ต้นไม้มันเป็นยังไงน้อ หรือว่าได้ถ้วยใบนี้มันเป็นยังไงน้อ อันนี้เราคิดยกขึ้นมาเทียบ เรานั่งเฉยๆ มันมีความรู้สึก มันจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา แหม...ตัวคนเรานี่มันเป็นยังไงนี่ เราไม่ต้องไปคิดมันนะ อันนี้มันเกิดมันเองน่ะ สิ่งที่มันเกิดเองกับสิ่งที่ไปปรุงให้มันเกิดน่ะมันต่างกัน ที่เราปล่อยให้มันเกิดเอง เราทำความรู้สึกอยู่เรื่อยๆ นะ มันจะเกิดขึ้นมาโดยที่ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่ง มันก็คล้ายๆ กับปรุงแต่ง อันนั้นมันแยกความรู้สึกเกิดขึ้นมาเฉยๆ

แล้วบางครั้งจิตมันรวมล่ะคะ แต่มันชอบวูบ เหมือนอย่างกับสับปะหงกค่ะ แต่ว่ามันรู้ค่ะ มันมีสติค่ะ อย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ

อันนั้น มันตกหลุมอากาศ (ผู้ถามหัวเราะชอบใจ) ขึ้นเครื่องบินมันเจออย่างนั้นแหละ

อย่างนี้เขาเรียกว่า ล่มหรือเปล่าคะ

ใช่...ขณะจิตของมันเข้าไปครึ่งหนึ่งมันออกมา มันตกหลุม

มันทำเหมือนกับว่าสับปะหงกค่ะ แต่ว่าจิตมันรู้

ก็ช่างมันเถอะ มันจะไปยังไง ให้เรารับรู้มันอยู่

เคยเป็นอย่างนี้สองสามครั้ง แต่ว่ารู้ตัว

ใช่...ไม่มีอะไร ความรู้นี้สำคัญ ให้มันรู้ไว้ตรงนี้

รู้ค่ะ...รู้ว่ามันเป็น

รู้ว่ามันเป็น อย่าไปเป็นกะมัน ต้องให้มันเป็นแต่มันคนเดียว

เวลาใกล้ๆ ที่มันจะสงบ ทำไมตัวเรามันคล้ายๆ เคลื่อนไหว ใช่หรือเปล่าคะ

ใช่...มันก็เปลี่ยน คล้ายๆ กับว่าเราเดินไปที่ราบๆ แล้วมันไปตกร่องอย่างนี้น่ะ แล้วก็วูบ มันก็เปลี่ยน ถ้าไม่เปลี่ยนมันจะสงบหรือ

แต่พอตกวูบ มันก็รู้ตัว

รู้ตัวนั่นแหละ มันทัน บางคนก็กลัวเลยไปถึงที่นั้นแล้วมันฟุบ เลยเข้าไม่ได้

มันเคยเป็นอย่างนี้ค่ะ ถามคนอื่นเขาบอกให้พิจารณา ดิฉันก็ไม่รู้ว่าจะพิจารณาอย่างไร เพราะเราก็ไม่เคย มันรู้สึกปวดตามขานี่ค่ะ ก็ดู คิดไป เอ้...ทำไมขาเรามันปวดมาก พอนึกๆ ไปคิดไปดูไปพักหนึ่ง มันไม่มีเนื้อค่ะ มันมีแต่กระดูก แล้วก็มาดูที่แขนก็ไม่มีเนื้อ ดูที่หนังก็ไม่มีเนื้อ เอ๊...ทำไมมีแต่กระดูกไปหมดก็ไม่รู้ เลยรู้สึกว่าเอ๊ะ แปลกใจค่ะ ก็เลยลืมตาขึ้นมา รู้สึกว่าเนื้อไม่มี มีแต่กระดูก อย่างนี้เรียกว่าอะไรคะ

อันนี้มันความสงบที่เกิดขึ้นมา อาการมันเกิดขึ้นมากับจิต มันก็ต้องเป็นไปในรูปนี้แหละ อาตมาจะบอกให้ทราบว่าในการทำสมาธินี้ไม่ว่ามันจะเป็นเท่านี้ มันจะเป็นไปทุกอย่าง ทุกอย่างที่มันจะเป็นไปได้ ตาก็เห็น หูก็ได้ยินได้ จมูกก็ดมกลิ่นได้ ทางกายถูกต้องสัมผัสได้หมดทุกอย่าง แต่อย่าไปสงสัยเลยอันนี้ ถ้ามันสัมผัสถูกต้องเท่านั้น ก็ว่า อื้อ...อันนี้มันก็ไม่แน่เหมือนกัน เมื่อเห็นกระดูก อื้อ...อันนี้ก็ไม่แน่เหมือนกัน มันสงบนี่ก็ไม่แน่เหมือนกัน อย่าไปคิดมัน มันวุ่นวายก็อย่าไปแน่มัน มันเป็นอย่างนี้ เรารู้เรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ารู้เรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง อันนี้มันก็จะมารายงานเราเสมอ เราก็เฉยเสีย เรารู้เรื่องมันแล้วอันนี้ ถ้าเราสงสัยสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันก็ไม่เป็นอันอยู่อันกินหรอก เดี๋ยวก็วิ่งไปตามไอ้โน่นบ้างไอ้นี่บ้าง เรารู้จักว่าคนๆ นี้ คือคนโกหก เราจับมันได้ เรื่องอารมณ์มันเป็นอยู่อย่างนี้ มันไม่แน่นอน อย่าไปวิ่งกับมันเลย

รู้มันเฉยๆ อยู่นี่แหละ ถ้ารู้เช่นนี้มันจะมีปัญหาอื่นเกิดขึ้นมาอีก ให้มันรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไว้ ไม่ได้สงสัย รู้ที่ไม่ได้สงสัยสิ่งที่มันเกิดขึ้นมานี่ อันนี้มันถึงจะสบายใจ ถ้าเราไปตามรู้มันสิ่งที่เราสงสัยนี่ มันไม่สบายใจละ และมันยิ่งจะเกิดมากกว่านี้ขึ้นไปอีก ฉะนั้นท่านจึงว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย

ถ้าจิตรวมเฉยๆ ก็เรียกว่า ได้แน่สมาธิ

มันไม่เฉยอย่างเดียวหรอก มันจะต้องมีอะไรเกิดขึ้นมาให้พิจารณาให้รู้เรื่องมัน มันจะมีอะไรเกิดขึ้นมาตรงนั้นแหละ สมาธิที่ทำให้ปัญญาเกิดมันจะอยู่เฉยๆ ได้หรือ ถ้าเราทำมันพอที่ว่ามันเกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าอันนี้มันไม่แน่นอน อันนี้มันก็ไม่เที่ยง อันนี้มันก็ไม่จริง อย่างนี้เรื่อยไปเถอะ แล้วปัญญามันจะไม่รายงานเราหรอก ต่อไปมันก็อันเก่าน่ะแหละ คนเก่าๆ นั่นแหละ มันก็คล้ายๆ คนเข้าไปในบ้านที่มันมีหน้าต่างอยู่หกช่อง แล้วก็มีคนๆ เดียวเข้าไปอยู่ในนั้น เราไปดูหน้าต่างก็มีคนโผล่ออกไป มันก็คือคนๆ เดียวกันนั่นแหละ ไม่ใช่คนหกคน คนๆ เดียวกันไปโผล่ทั่วถึงกันหมดทั้งหกช่อง เราอย่าไปเข้าใจว่ามันจะเป็นคนหกคน มันคือคนๆ เดียว คนๆ เดียว ก็เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จะตัดความสงสัยเหล่านี้ออกไปได้ ถ้าเราวิ่งตามนิมิตทั้งหลายเหล่านี้ มันก็วุ่นวายนะ

ถ้าเราทำสมาธิภาวนาต้องกำหนด พุท-เข้า โธ-ออก อะไรไหมคะ

เออ... อันนี้แล้วแต่สะดวกเรา อย่างนั้นก็ได้ แต่ว่า พุท-เข้า โธ-ออก นี้ เมื่อทำไปนานๆ จิตมันละเอียดแล้ว มันจะรำคาญนะ คำที่ว่า พุท หรือ โธ ก็เพื่อให้เรารู้จักเท่านั้นแหละ ให้รู้จักลมออกลมเข้าเท่านั้น ถ้าหากว่าเรารู้จักมันชัดเจนแล้ว มันจะออกจะพุท จะโธ มันก็มีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น มันเป็นอันเดียวกันเท่านั้นแหละ บางคนก็ว่า พุทโธ ธัมโม ไหมหนอ ถ้าว่าไปแล้วมันก็ไม่อยากจะว่า เพราะจิตมันละเอียดแล้ว มันได้ทำงานอย่างละเอียดแล้ว มันจะมาทำงานอย่างหยาบ มันก็ไม่ทำ ขอให้รู้แต่ว่าเรารู้เช่นนี้มันถูกต้องไหม เมื่อมันถูกต้องของมันก็พอแล้ว พุทโธคือรู้ทั่วถึง อันนี้มันเป็นคำบริกรรมที่ช่วยให้จิตเราสงบเท่านั้น ไม่มีอะไรมาก

๔๗

บันทึกเรื่องการเดินทางไปต่างประเทศ

จินตนาการที่เกิดขึ้นใหม่ในการเดินทางจากเมืองไทยสู่กรุงลอนดอน ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ทั้งหลายก็เหมือนกับแสงของพระจันทร์พระอาทิตย์ เมื่อถูกเมฆหมอกเข้าครอบงำก็เป็นอย่างหนึ่ง เมื่อปราศจากเมฆหมอกก็เป็นอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้คิดต่อไปว่าการเรียนธรรม การรู้ธรรม การเห็นธรรม การปฏิบัติธรรม การเป็นธรรม เหล่านี้นั้นเป็นคนละส่วนไม่ใช่สิ่งเดียวกัน และทำให้จินตนาการต่อไปอีกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า เมื่อเรายังไม่รู้ประเพณี คำพูด การกระทำของเขาทุกอย่าง เราไม่ควรถือตัวในที่นั้น และคิดต่อไปอีกขณะเมื่ออยู่บนกลีบเมฆนั้นว่า ชาติ ตระกูล ความรู้คุณธรรมเป็นอย่างไรก็เป็นที่แปลกมาก เพราะเรื่องนี้ดูเหมือนเราได้ประสบมาก่อนแล้วตอนที่เราได้ถวายชีวิตในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเราได้มาเมืองนอกนี่นี้คือเมืองนอกใน (วัฏฏะ) ไม่ใช่เมืองนอกนอก การเห็นเมืองนอกใน พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญคนผู้เห็นเมืองนอกนอก ความคิดของเรามันคิดบวกคิดลบกันอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงกรุงลอนดอน และก็ได้ปรับกาย วาจา ใจให้เข้ากับเขาได้เป็นอย่างดี ไม่มีอะไร สิ่งที่แปลกนั้น ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนใจนั้น

บันทึกในระหว่างการจาริกไปเผยแผ่พุทธธรรม ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เมื่อ ๕ พฤษภาคม - ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ขณะหลวงพ่อมีอายุครบ ๕๙ พรรรษา ในวันที่ ๑๗ เดือนมิถุนายน ๒๕๒๐ เป็นพรรษาที่ ๓๘ ของการอุปสมบท ข้อความทั้งหมดถอดออกมาจากสมุดบันทึกของหลวงพ่อ ที่ท่านบันทึกไว้ด้วยลายมือของท่านเองทั้งหมด

ปกติอยู่ตามเดิม เพราะได้เตรียมมานานแล้ว ต่างแต่ไม่แปลก แปลกแต่ไม่ต่าง คิดต่อไปว่า ประชาชนในยุโรปนี้เขาได้ถึงจุดอิ่มของวัตถุทั้งหลายแล้ว แต่ยังไม่รู้จักพอ เพราะขาดจากธรรมะ เปรียบได้ว่าเหมือนผลไม้พันธุ์ดีเกิดอยู่ในสวนที่มีดินดี แต่ขาดคนดูแลรักษา จึงทำให้ผลไม้ทั้งหลายเหล่านั้นไร้คุณค่าเท่าที่ควร จะได้เหมือนมนุษย์ไร้คุณค่าจากการเกิดมาเป็นมนุษย์ฉะนั้น

บันทึกในหน้าที่ของวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐

บินต่อถึงเมืองการาจี ประเทศปากีสถาน บินผ่านอิตาลีถึงกรุงลอนดอน นายจอร์จ ชาร์ป และนางฟรีดา วินท์ ได้เอารถมารับที่ท่าอากาศยานฮีธโรว์

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเดินทางในวันที่ ๖ ในขณะที่บินอยู่ เครื่องบินได้เกิดอุบัติเหตุยางระเบิด ๑ เส้นบนอากาศ พนักงานการบินจึงได้ประกาศให้ผู้โดยสารเตรียมตัวรัดเข็มขัด มีฟันปลอมก็ต้องถอดออก แม้กระทั่งแว่นตาหรือรองเท้า เครื่องบริขารทุกอย่างต้องเตรียมพร้อมหมด

ผู้โดยสารทุกคนเมื่อเก็บบริขารทุกอย่างเสร็จแล้ว ต่างคนต่างก็เงียบ คงคิดว่าจะเป็นวาระสุดท้ายของพวกเราทุกคนเสียแล้ว ขณะนั้นเราก็ให้คิดว่าเป็นครั้งแรกที่เราได้เดินทางมาเมืองนอกเพื่อสร้างประโยชน์แก่พระศาสนา จะเป็นผู้มีบุญอย่างนี้เทียวหรือ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ตั้งสัตย์อธิษฐานมอบชีวิตให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็กำหนดจิตรวมลงในสถานที่ควรอันหนึ่ง แล้วก็ได้รับความสงบเยือกเย็น ดูคล้ายกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น พักในที่ตรงนั้น จนกระทั่งเครื่องบินได้ลดระดับลงมาถึงแผ่นดินด้วยความปลอดภัย ฝ่ายคนโดยสารก็ปรบมือกันด้วยความดีใจ คงคิดว่าเราปลอดภัยแล้ว สิ่งที่แปลกก็คือ ขณะเมื่อเครื่องบินเกิดอุบัติเหตุ ต่างคนก็ร้องเรียกว่าหลวงพ่อช่วยปกป้องคุ้มครองพวกเราทุกคนด้วย แต่เมื่อพ้นอันตรายแล้วเดินลงจากเครื่องบิน เห็นประนมมือไหว้พระเพียงคนเดียวเท่านั้น นอกนั้นไหว้แอร์โฮสเตสทั้งหมดในที่นั้น นี่เป็นสิ่งที่แปลก

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐

พระสุเมโธ พระเขมธัมโม และนายตง และพระญี่ปุ่น ได้นำเที่ยวที่สำคัญของกรุงลอนดอนแห่งหนึ่ง ที่นั่นเขาเรียกว่าแฮมสเตทฮีท (Hamstead Health) เป็นเนินสูง มีสนามหญ้าสวยที่สุด มีต้นไม้ที่หาดูในเมืองไทยไม่ได้ เขาเล่าให้ฟังว่า เป็นบ้านของเศรษฐีเก่า และเป็นภูเขาเรียกว่า พริมโรสฮิล ภูเขานี้เป็นชื่อของดอกไม้ชนิดหนึ่งสวยมาก ได้เที่ยวในตอนบ่ายวันนี้เอง

ตอนกลางคืนประมาณ ๒ ทุ่ม มีประชาชนมาฟังธรรมประมาณ ๙ คน ซึ่งเป็นศิษย์ที่เคยมานมัสการที่วัดป่าพงแล้วก็มี และได้แสดงธรรมที่ไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และที่สุดให้ฟัง ณ ที่วัดธรรมประทีป ได้ตอบปัญหาเกี่ยวกับพระศาสนา โดยพระสุเมโธเป็นคนแปลเป็นภาษาอังกฤษ ได้เตรียมสมาทานศีลห้าประการ ซึ่งคนในกรุงลอนดอนยังไม่เคยทำมาก่อนเลย เมื่อแสดงธรรมจบแล้ว นำให้นั่งสมาธิประมาณ ๓๐ นาที รู้สึกว่าเขาทั้งหลายเหล่านั้นได้แสดงออกซึ่งธรรมชาติที่ใกล้ชิดต่อพระธรรมเป็นอย่างมาก ได้เวลาพอสมควรประมาณตี ๒ จึงเลิกไปทำธุระตามหน้าที่อันสมควรของตนทุกๆ คน

วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้จาริกไปเมืองเบอร์มิงแฮม เป็นเมืองหนึ่งที่แยกออกจากกรุงลอนดอน มีประชาชนประมาณ ๕ ล้านเศษ ลอนดอนมีประมาณ ๑๐ ล้าน ระยะทางห่างจากลอนดอน ประมาณ ๑๘๐ กิโลเมตร ได้ร่วมประชุมกันตามประเพณีของเขา มีพระไทย พระลังกา พระธิเบต พระพม่า แบ่งเป็นพระไทย ๓ องค์ พระพม่า ๑ องค์ พระธิเบต ๕ องค์ และพระเขมร ๑ องค์ ได้รวมกันในที่ประชุม

พระต่างๆ ได้บรรยายธรรม คือ พระเขมร พระลังกา พระพม่า และ พระสุเมโธภิกขุ ในวันนั้นนับได้ว่าได้เห็นพวกทายก ทายิกา อินเดีย พม่า แขก ธิเบต หลายชาติมารวมกัน

ฟังการบรรยายธรรมหลายภาษา เราก็ไม่รู้เรื่อง แต่ก็พอจะรู้ความหมายของเขาทั้งหลายเหล่านั้นโดยอากัปกิริยาพอสมควร ตอนเย็นได้กลับวัดธรรมประทีปพร้อมกับพระสุเมโธ พระเขมธัมโม และนายจอร์จ ชาร์ป ซึ่งเป็นคนขับรถให้

วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ตอนกลางคืน ประมาณ ๒ ทุ่ม ได้แสดงธรรมแก่ชาวอังกฤษประมาณ ๑๒ คน มีพระสุเมโธภิกขุเป็นผู้แปล ว่าด้วยเรื่องธรรมเบ็ดเตล็ด และได้พบกับพระมหาธีระพันธ์ เมตตาวิหารี วัดพุทธาราม เนเธอร์แลนด์ (ฮอลันดา) และพระปานขาว ญาณธโร รวมทั้งประชาชนหลายชาติ รวมทั้งพระธรรมทูตที่เดินทางไปจากเมืองไทยหลายองค์ มีเจ้าคุณ-พรหมคุณาภรณ์ เป็นประธาน และได้พบกับทูตอังกฤษด้วย พบกับองคมนตรีเก่าของเมืองลาว ที่ได้ไปลี้ภัยที่ประเทศอังกฤษ และได้พบกับคุณเกสรี เจ้าของร้านเกสรี ซึ่งเป็นร้านทำผมใหญ่ในกรุงเทพฯ ด้วย

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เดินทางจากวัดพุทธประทีป โดยทางเจ้าคุณปริยัติเมธีวัดพุทธประทีปและได้พบกับพระเถระที่เป็นพระธรรมทูต ที่ทางการได้ส่งไปตรวจงาน มีท่านเจ้าคุณ-พรหมคุณาภรณ์ เป็นประธาน และได้เรียนให้ท่านทราบเรื่องจะให้พระอยู่ประจำในวัดธรรมประทีป ทั้งเรื่องการปกครองของวัดนั้นด้วย ท่านก็มีความกรุณาให้อยู่ได้ ท่านจะรับภาระธุระไปเรียนคณะสงฆ์ให้ และรับช่วยสนับสนุนทุกประการ เมื่อถึงเวลาพอสมควรแล้ว ก็ได้กลับวัดธรรมประทีป และท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาส วัดพุทธประทีปก็ได้ตามมาส่งถึงวัดธรรมประทีปด้วยตัวท่านเอง

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ได้เดินทางไปเมืองอ๊อกซ์ฟอร์ด ซึ่งเป็นเมืองหนึ่งขึ้นกับกรุงลอนดอน ระยะทางประมาณ ๑๐๐ กิโลเมตร โดยการโดยสารรถไฟ ได้ไปสถานที่ที่เป็นป่าศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของเมือง เพราะถือกันว่าเป็นที่อยู่ของพระฤาษีมาแต่ก่อน จึงเป็นป่าที่เป็นมงคลคู่บ้านคู่เมืองเป็นอย่างดี และปัจจุบันได้เป็นบ้านของมหาเศรษฐี บริเวณข้างๆ ในสถานที่นั้นมหาเศรษฐีได้จัดเป็นที่ปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา มีอาคารหลายหลังซึ่งเป็นที่อันร่มรื่นมาก ในเมืองไทยหาดูไม่ได้ และได้พักผ่อนอยู่ที่นั่นโดยเขานิมนต์ไว้ ๓ วัน ในตอนเช้าเศรษฐีเจ้าของบ้านก็ได้นิมนต์บิณฑบาตทุกวัน ตอนเย็นก็ฝึกกรรมฐานให้พวกเขาประมาณ ๒ ชั่วโมงทุกวันเหมือนกัน นับได้ว่าได้ทำประโยชน์ไว้ในสถานที่นั้นพอสมควรในระยะเวลาอันน้อย ตอนขากลับวัดธรรมประทีปนั้นได้โดยสารรถยนต์ราคาแท็กซี่ ประมาณ ๑,๐๐๐ บาทเศษ

เศรษฐีผู้พ่อชื่อมิสเตอร์ชอว์ เมียก็มิสซิสชอว์ ลูกสาวก็มิสชอว์ ได้ถวายค่าโดยสารแท็กซี่ประมาณสามร้อยกว่าปอนด์ เราจากเขาด้วยความปีติอย่างแรง มิสชอว์น้ำตาไหลอาบหน้าจนพูดอะไรอีกไม่ได้ และวันที่ ๒๖ พ.ค. นี้ เขาก็จะมีการประชุมใหญ่ เศรษฐีได้นิมนต์ให้เข้าร่วมประชุมกับประชาชนหมู่ใหญ่อีกด้วย เราก็ได้รับนิมนต์ไว้แล้ว (ครอบครัวเศรษฐีนี้เป็นชาวพม่า)

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ในวันที่เดินทางคราวนี้ ได้อาศัยท่านประธานสภาปฏิรูปและคุณหญิงสว่างจิตถวายความอุปการะไปตลอดทางจนถึงกรุงลอนดอน

๙ โมง ๑๕ นาที ได้เที่ยวภิกขาจารในบ้านมหาเศรษฐีชื่อชอว์ ได้อาหารแปลกหลายอย่างซึ่งในเมืองไทยหาไม่มี เราได้รับบิณฑบาตในบ้านมหาเศรษฐีเป็นครั้งแรกในกรุงลอนดอนที่อ๊อกซ์ฟอร์ด นับได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์สมความตั้งใจที่ได้เคยตั้งสัตย์

อธิษฐานไว้ เมื่อได้ไปเมืองนอก จะพยายามยกสถาบันการบิณฑบาตขึ้นให้ได้ ตอนเย็นได้อบรมกรรมฐานให้ชาวอังกฤษ โดยพระสุเมโธ เป็นคนแปล

เที่ยวบิณฑบาตบ้านมหาเศรษฐี ได้แสดงธรรมอบรมให้กรรมฐาน นับว่าได้ตั้งสถาบันการบิณฑบาตครั้งแรกที่สุดในกรุงลอนดอน

"กามทั้งหลาย เหมือนเนื้อเข้าไปอุดซี่ฟันเท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น เมื่ออุดแล้วก็เป็นทุกข์ โดยที่ว่าเอาไม้มาจิ้มออกๆ แล้วก็มองเห็นสุข แล้วก็หาเรื่องทุกข์เพิ่มไว้อีก ไม่หาเรื่องแก้ทุกข์โดยหยุดการกินเนื้อ นี่คือคนไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ก็สร้างแต่กองทุกข์ไม่มีวันจบลงได้"

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้รับบิณฑบาตอยู่ที่เดิม และได้แสดงธรรมอบรมกรรมฐานตามเคย ต้องยอมเสียสละทุกอย่างให้แก่พระศาสนาเพื่อประชาชนเป็นส่วนมาก ในเวลานี้ดอกบัวกำลังจะบานในทิศตะวันตกอยู่แล้ว และวันนี้ได้สนทนาธรรมกับอาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่อ๊อกซ์ฟอร์ด เข้าใจได้ว่าอาจารย์คนนั้นยอมรับคำพูดของเราทุกอย่าง โดยไม่มีการขัดข้องแต่อย่างใดเลย อาจารย์คนนี้ชื่อ จอห์น โคมัน

ตอนเช้าได้พิจารณาธรรมด้วยความรู้สึกในใจ เรียกว่า **มโนธรรม** คือธรรมอันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ หรือจะเรียกว่า **สัจศาสตร์** ก็ได้ เพราะเป็นความรู้สึกที่เกิดจากความจริง หรือเป็นความรู้อันเข้าถึงธรรมคือความจริง เราเรียกว่าสัจศาสตร์ เพราะความจริงสามารถที่จะดึงดูดเอาศาสตร์อื่นๆ เข้ามาสู่สภาพความถูกต้องได้ทั้งหมด เรียกว่า **สัจธรรม** คือความจริงอันเกิดจากมโนธาตุ

วันนี้ให้พระสุเมโธเทศน์และทั้งแปลธรรมะที่เราแสดงถึงเรื่องสมมุติ วิมุตติ อย่างแยบคาย จนพวกฝรั่งได้ฟังแล้วเกิดความสนใจเป็นอย่างมาก นับว่าเทศน์กัณฑ์นี้ถอนทิฏฐิมานะของคนต่างประเทศได้ดีมาก

โยมฟรีดา เป็นคนลอนดอน และเป็นอุปัฏฐากวัดธรรมประทีป ได้เอารถมารับกลับ ได้นำเที่ยวดูมหาวิทยาลัยอ๊อกซ์ฟอร์ด ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นเยี่ยมของโลก และเที่ยวในสถานที่ต่างๆ หลายแห่งจนเป็นที่พอใจ แล้วโชเฟอร์ก็นำกลับวัดธรรมประทีป ตอนเย็นแสดงธรรมและอบรมกรรมฐานตามเคย มีประชาชนเข้าฟังและทำกรรมฐานประมาณ ๑๗ คน

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ออกจากอ๊อกซ์ฟอร์ด ได้ไปรับบิณฑบาตบ้านโยมพ่อแม่ของสามเณรฝรั่ง เขาต้อนรับและถวายอาหารบิณฑบาต แล้วส่งถึงที่อยู่เรียบร้อย

วันนี้ประมาณ ๗ โมงเช้า เราได้นั่งอยู่ในที่สงบเงียบจึงได้เกิดความรู้ในการภาวนาหลายอย่าง เราจึงได้หยิบเอาสมุดปากกาขึ้นมาบันทึกไว้ภายในวิหารธรรมประทีปด้วยความเงียบสงบ ธรรมะที่เกิดขึ้นนี้เราเรียกว่า **“มโนธรรม”** เพราะเกิดขึ้นด้วยการปรากฏในส่วนลึกของใจว่า การที่มาบวชเจริญรอยตามพระพุทธองค์นั้น เรายังไม่ได้ทำอะไรๆ ได้เต็มที่ เพราะยังบกพร่องอยู่หลายประการ อันเกี่ยวแก่พระศาสนา คือ ๑ สถานที่ ๒ บุคคล ๓ กาลเวลา เราจึงได้คิดไปอีกว่า เมื่อสร้างประโยชน์ตนได้เป็นที่พอใจแล้ว ให้สร้างประโยชน์แก่บุคคลอื่น จึงจะได้ชื่อว่า กระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ดังนั้น จึงมีความเห็นว่ากรุงลอนดอนนี้แห่งหนึ่งจัดเรียกได้ว่าเป็นปฏิรูปเทส คือ ประเทศอันสมควรในการที่จะประกาศพระศาสนา จึงได้จัดให้ศิษย์ฝรั่งอยู่ประจำเพื่อดำเนินงานพระศาสนาต่อไป

วิธีสอนธรรมนั้นให้เป็นไปในทำนองที่ว่า ทำน้อยได้มาก ทำมากได้น้อย ให้เห็นว่าความเย็นอยู่ในความร้อน ความร้อนอยู่ในความเย็น ความผิดอยู่ในความถูก ความถูกอยู่ในความผิด ความสุขอยู่ที่ความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ความสุข ความเจริญอยู่ใน

ความเสื่อม ความน้อยอยู่ที่ใหญ่ ความใหญ่อยู่ที่น้อย สกปรกอยู่ที่สะอาด สะอาดอยู่ที่สกปรก อย่างนี้เสมอไป นี้เรียกว่าสัจธรรมหรือสัจศาสตร์

เราทั้งหลายซึ่งเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจะต้องปฏิบัติให้มีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ ส.อ.ญ.ส.

สุปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว)

อุชุปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว)

ญายปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว)

สามีจิปฏิปันโน (เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว)

ให้สมบูรณ์แล้ว ก็สอนธรรมให้ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ให้เรียนรู้สัจศาสตร์ แล้วก็ให้บรรลุสัจธรรม บรรลุคือให้จบประโยค ไม่มีประโยคอื่นต่อไปที่เรียกว่า *เอโก ธัมโม* ไม่มีประโยคอื่นต่อไปในคำที่สองนั้นไม่มีประโยคอื่นต่อไป นั่นแหละจึงจะเรียกได้ว่าจบพรหมจรรย์ ไม่มีอะไรในที่ไม่มีอะไร ถ้าสาวกทั้งหลายรู้พุทธประสงค์อย่างนี้โดยสมบูรณ์แล้ว ก็เที่ยวไปคนเดียวได้ทั้งภายในและภายนอก

ภิกษุทั้งหลาย นั้นคือผู้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อรู้อย่างแจ่มแจ้งเสียแล้ว อักษร "พ" (ความรู้จักพอ) ก็โผล่ขึ้นมาเท่านั้น เมื่ออักษร "พ" ได้โผล่ขึ้นมาแล้ว ความที่ถูกต้องทั้งหลายก็เกิดขึ้น โดยอาการที่ไม่มีก่อนไม่มีหลัง ธรรมที่ปรากฏอยู่ที่จิตก็เด่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น ความที่สำคัญว่าอะไรเป็นอะไร หรืออะไรคืออะไรก็หมดไป ธรรมนี้จะไม่ปรากฏชัด เพียงสักว่าด้วยการบอกกล่าว แต่จะปรากฏขึ้นในเมื่อปฏิบัติเข้าถึงธรรมนี้เองเท่านั้น นี้เรียกว่า *ปัจจัตตัง* สอนให้ก็ไม่รู้ บอกให้ก็ไม่รู้ เรียนก็ไม่รู้ สมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เราไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ คำนี้เด่นชัดขึ้นถึงที่สุด คำที่ท่านตรัสว่า *อักขาตาโร ตถาคตา* พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก คำนั้นก็เด่นชัดถึงที่สุดโดยไม่สงสัย และนี้เป็นเป้าหมายของพระพุทธองค์

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ได้สัมภาษณ์พระญี่ปุ่น ซึ่งมาพักรวมกันที่วัดธรรมประทีป ถามว่า "รักษาศีลเท่าไร" เขาตอบว่า "การกระทำซึ่งสติให้สมบูรณ์อยู่เท่านั้น เรียกว่า การปฏิบัติของเรา และให้อยู่ในปัจจุบันไม่มีต้นไม่มีปลาย เป็นอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน" และเขามีนักบวชอยู่สองประเภท ประเภทที่หนึ่งมีลูกมีเมียได้ ประเภทที่สองนั้นประพฤติพรหมจรรย์ มีเมียไม่ได้ เขาว่าได้กระทำการปฏิบัติลัทธิเซนมาจากธิเบตแต่เป็นสัญชาติญี่ปุ่น ตอนเย็นได้อบรมธรรมและทำกรรมฐาน มีคนมาในวันนี้ประมาณ ๖ คน

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ออกเที่ยวบิณฑบาตในกรุงลอนดอน พร้อมด้วยพระสุเมโธ เป็นชาวอเมริกัน ๑ พระเขมธัมโม เป็นชาวอังกฤษ ๑ และสามเณรชินทัตโต ๑ ซึ่งเป็นสัญชาติฝรั่งเศส พระโพธิญาณเถร เป็นหัวหน้า

การออกบิณฑบาตวันแรกได้ข้าวพออิ่ม ผลแอปเปิ้ล ๒ ใบ กล้วยหอม ๑ ใบ ส้ม ๑ ใบ แตงกวา ๑ ลูก แครอท ๒ หัว ขนม ๒ ก้อน

ดีใจที่ได้อาหารวันนี้ เพราะเราเข้าใจว่าเป็นอาหารของพระพ่อ คือเป็นมูลของพระพุทธเจ้านั่นเอง และเป็นอาหารที่บิณฑบาตได้ เมืองนี้ยังไม่เคยมีพระบิณฑบาตเลย เพราะเขามีความอายกันเป็นส่วนมาก แต่ตรงกันข้ามกับเรา คำที่ว่า *"อาย"* นี้เราเห็นว่าอายต่อบาป อายต่อความผิดเท่านั้น ซึ่งเป็นความหมายของพระองค์ นี้เป็นความเห็นของเราเอง จะถูกหรือผิดก็ขออภัยจากนักปราชญ์ทั้งหลายด้วย และวันเดียวกันนั้นโยมของพระเขมธัมโม ทั้งสามีภรรยาได้ถวายอาหารด้วย ได้ขอฟังเทศน์และฝึกกรรมฐานเป็นพิเศษอย่างเป็นที่พอใจ หนังสือพิมพ์ได้สะกดรอยไปข้างหลังแล้วถ่ายรูปเป็นระยะๆ ในระหว่างการเที่ยวบิณฑบาตเพราะเป็นของแปลก ประชาชนชาวเมืองลอนดอนยืนดูกันเป็นแถวทั้งเด็กและผู้ใหญ่

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐

เที่ยวจาริกบิณฑบาตวันนี้ มีคนตักบาตรประมาณ ๕ คน ได้ข้าวและอาหารพออิ่ม วันนี้ได้พบกับพระเถระมาจากลังกาองค์หนึ่ง ได้สนทนาถึงพระสงฆ์ในเมืองลังกา ทำให้รู้เรื่องมากพอสมควร ท่านได้อยู่กรุงลอนดอนมาหลายปีแล้ว มีลูกศิษย์มาก

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ก็ได้บิณฑบาตตามเคย ได้อาหารพอสมควรพออิ่ม เราคิดว่าทำไมจึงได้ผลถึงขนาดนี้ ก็อิ่มใจ ทั้งฉันจังหันไปพลาง ภาวนาไปพลาง เป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรที่จะให้พอดีได้ และตอนเย็นก็ได้สอนธรรมและฝึกกรรมฐานต่ออีก โดยพระสุเมโธเป็นผู้แปลเป็นภาษาอังกฤษ และวันนี้กลับจากบิณฑบาตพอดี ได้รับจดหมายซึ่งมาจากลูกศิษย์พร้อมทั้งได้รับหนังสือพิมพ์พอดี ให้พระฝรั่งอ่านดู ได้รู้เรื่องเกี่ยวกับพวกเราว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น กลับได้รับความชมเชยเสียอีก

วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ตอนเตรียมจะฉันจังหันได้รับโทรศัพท์โทรมาว่า มีโยมคนไทยจะมาเยี่ยมตอน ๕ โมงเช้า เราได้ให้โอกาส เมื่อถึงเวลาแล้ว ได้เห็นโยมพ่อท่านเปี๊ยกและโยมแม่โผล่ไป และ พ.อ.กำจัด พร้อมทั้งคุณนายสมศรี บูรณสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นผู้ช่วยทูตทหารบกประจำกรุงลอนดอนไปด้วย และได้ปวารณาตนเป็นผู้อุปัฏฐาก เพื่อจะแก้ปัญหาในการเดินทางเข้าออกจากประเทศ และได้ถวายมูลค่าปัจจัยสี่มากพอสมควร แล้วก็ลากลับไป

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เที่ยวบิณฑบาตและได้อาหารสมบูรณ์ และมีแหม่มคนหนึ่งได้น้อมถวายอาหารบิณฑบาตด้วย คืนวันนี้ได้อบรมและมีคนนั่งกรรมฐาน ๑๐ คน ล้วนแต่เป็นผู้สนใจและได้รับฟังธรรมโดยเคารพทั้งนั้น ได้เทศน์เบ็ดเตล็ดเพื่อให้ละทิฏฐิมานะให้หันหน้าเข้ามาสู่พุทธศาสนา และรู้สึกว่าเขารับฟังข้อความทั้งนั้น

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๒๐

โยมได้นิมนต์ไปฉันบิณฑบาตทางไกลประมาณ ๒๐๐ กิโล เดินทางโดยรถยนต์ กลับมาถึงธรรมประทีปตอนบ่ายสามโมง มีคนไทยซึ่งเป็นคนประจำอยู่ที่นั่นนานแล้ว ทำงานที่ศูนย์วิปัสสนาร่วมกับมหาวิจิตรแต่ปัจจุบันสึกไปมีเมียแล้ว ได้ถูกถามปัญหาหลายอย่าง ล้วนแต่เป็นปัญหาที่เราจะสอนให้ศูนย์วิปัสสนาทั้งนั้น แต่ตอนเย็นวันนั้นเอง ได้ถูกถามปัญหาและตอบคำถามพวกเขาเป็นปัจจุบันหลายอย่าง แต่เราก็ไม่จนในการตอบปัญหานั้นตามเคย มีผู้หญิงฝรั่งคนหนึ่งได้ถามปัญหาว่า *"คนตายแล้วไปอยู่ที่ไหน และความรู้ (วิญญาณ) นั้น ไปอยู่อย่างไร"*

เราได้ตอบว่า "ปัญหานี้พระพุทธเจ้าไม่ทรงให้ตอบ เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่เหตุ ก็จะขออนุญาตตอบปัญหานี้ฉลองศรัทธาสักหน่อย"

ในขณะนั้นเรานั่งอยู่บนธรรมาสน์ มีเทียนจุดไว้ ๒ เล่ม เราจึงถามว่า *"โยมมองเห็นเทียนนี้ไหม"*

เขาก็ว่า *"เห็น"*

เราจึงว่า *"นี่แหละโยม เมื่อมีไส้อยู่ ก็มีไฟอยู่ฉันนั้น"*

จากนั้นก็ได้หยิบเทียนเล่มหนึ่งขึ้นมาแล้วก็เป่าให้ไฟดับด้วยปาก แล้วถามเขาว่า *"เปลวของไฟนี้หายไปในทิศไหน"*

เขาตอบว่า *"ไม่รู้ รู้แต่ว่าเปลวไฟดับไปเท่านั้น"*

เราจึงถามเขาว่า *แก้ปัญหาอย่างนี้พอใจไหม* เขาก็บอกว่ายังไม่พอใจในคำตอบนี้ เราก็ตอบเขาไปอีกว่า ถ้าอย่างนั้น เราก็ไม่พอใจในคำถามของโยมเหมือนกัน เขาทำตาถลึงขึ้น สะบัดหน้า แล้วก็หมดเวลาพอดี

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๒๐

เที่ยวบิณฑบาตตามเคย และตอนบ่ายมีผู้หญิงในกรุงลอนดอนมาฟังธรรมเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติเท่านั้น และมีพระสันตจิตโต เป็นลูกศิษย์เจ้าคุณพุทธทาสมากราบเยี่ยม ตอนทุ่มหนึ่งถึงสามทุ่ม ญาติโยมในแฮมสเตทนั้นมาประชุมปฏิบัติกรรมฐานประมาณ ๑๑ คน และได้นั่งเข้าที่ ๑ ชั่วโมง ๕ นาที ต่อจากนั้นก็เป็นเวลาตอบปัญหาประมาณ ๒ ชั่วโมง และเวลา ๓ ทุ่มกว่าก็เลิก ทำกันมาอย่างนี้ทุกวันมิได้ขาด มีผู้สนใจเป็นอย่างมาก ทั้งตัวเราเองก็มีเวลาอันมีค่ามากขึ้นด้วย

วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้เที่ยวบิณฑบาตตามเคย มีคนใส่บาตรพออิ่มและมีหญิงนักปฏิบัติธรรมมาถวายอาหาร และตอนบ่าย ผู้หญิงได้มาถวายผลไม้ เธอเกิดในเมืองไทย เดี๋ยวนี้ได้ไปอยู่กรุงลอนดอนแล้วทั้งพ่อแม่ด้วย นามสกุลบุนนาค มาจากกรุงเทพฯ ถวายผลไม้แล้วก็กลับไป และตอนเย็นก็ได้อบรมกรรมฐานอีกต่อไป มีประชาชนมาร่วมฟังธรรมและนั่งกรรมฐาน ๑๑ คน พระ ๓ เณร ๑ รวมเป็น ๑๕ คนด้วยกัน เวลาที่เหลือนั้นเป็นเวลาที่ให้โอกาสถามข้อข้องใจได้ทุกกรณีจนเป็นที่พอใจ ได้เวลาแล้วเลิก

วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ออกบิณฑบาต ๔ องค์ มีคนตักบาตร ๗ คน ได้รับบิณฑบาตสบาย และตอนเย็นมีการประชุมฟังธรรมและอบรมกรรมฐานพอสมควร

วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๐

วันนี้ได้เที่ยวบิณฑบาตได้อาหารพออิ่มตามเคย และตอนเย็นได้แสดงธรรมและอบรมกรรมฐาน มีคนประมาณ ๑๑ คน และวันนี้ได้ตอบปัญหาเรื่องสงสัย พระนิพพาน คือ ปัญหาเบื่อโลก ก็ตอบความเบื่อโลกให้เขาฟัง และเขาได้รับความพอใจมากที่สุด แล้วก็หมดเวลา

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เที่ยวบิณฑบาตได้อาหารพออิ่ม ตอนเย็นได้อบรมกรรมฐาน มีคนมาอบรมประมาณ ๑๑ คน ได้แสดงธรรมเบ็ดเตล็ด ได้เวลาพอสมควรแล้วก็เลิกการประชุม

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๒๐

ได้เที่ยวบิณฑบาตได้อาหารพอประมาณแล้วมีโยมถวายอาหารอีก ตอนเย็นได้ประชุมนั่งกรรมฐานและฟังธรรมเบ็ดเตล็ด ได้เวลาพอสมควรก็เลิกตามเคย มีคนนั่งกรรมฐานประมาณ ๑๑ คน ๑๕ ทั้งพระเณร

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐

มีญาติโยมฟังธรรมและอบรมกรรมฐาน ๑๖ คน พระ ๓ เณร ๑ รวมเป็น ๒๐ คน

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๒๐

มีประชาชนมาร่วมฟังธรรมประมาณ ๒๕ คน พระ ๓ เณร ๑

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๒๐

ออกเที่ยวเดินบิณฑบาต และตอนเย็นได้แสดงธรรมและอบรมกรรมฐาน พอสมควรกับเวลาก็เลิก

วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๒๐

เดินทางไปอ๊อกซ์ฟอร์ด บ้านเศรษฐีพม่าเพื่อบำเพ็ญบุญ เดินทางด้วยรถโฟล์ค คันใหญ่ ได้พักอยู่วิหารที่เขาจัดไว้ให้พระพักเพื่ออบรมกรรมฐานจนถึงวันที่ ๔ มิถุนายน คนมาฟังธรรมอบรมกรรมฐาน ๑๐๐ คน แล้วกลับวัดวันที่ ๔ ตอนเย็น นับว่าได้ผล เป็นที่พอใจในการทำงานพอสมควร

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๒๐

ได้เดินทางไปบ้านโยมพ่อแม่ของพระเขมธัมโม จนถึงวันที่ ๗ จึงได้กลับวัด ธรรมประทีป

วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๒๐

ได้ไปฉันบิณฑบาตที่สมาคมธรรมาวุธ ซึ่งเป็นสมาคมของคนทุกๆ ประเทศมา รวมกันปฏิบัติศีลธรรมประจำโลก เมื่อเสร็จแล้ว ได้พูดถึงคริสต์ศาสนาและทุกศาสนา เราได้อธิบายให้รวมกัน พวกเขาซึ้งใจในคำพูดและความเห็นของเราเป็นอย่างยิ่งด้วย ตอนเย็นมีการประชุมทายกของวัดธรรมประทีปทั้งหมด เขาปรึกษากันว่าด้วยเรื่องได้ พระมาแล้วทำอย่างไรต่อไป

วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๒๐

นั่งกรรมฐานตามเคย

วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๒๐

ไปเยี่ยมด๊อกเตอร์สารัตถิยาที่วัดของท่าน ได้พูดกันถึงเรื่องจะหาที่ตั้งการอุปสมบทพระในกรุงลอนดอนนี้ ท่านก็เห็นด้วย ท่านก็รับปากว่าจะปฏิบัติหน้าที่อันนี้ให้สำเร็จเหมือนกัน เพราะที่ท่านได้บวชให้เป็นเพียงสามเณรเท่านั้น และท่านนำชมอะไรต่ออะไรหลายอย่างในวัดของท่าน ท่านเป็นพระผู้ใหญ่ที่สุดในกรุงลอนดอนนี้

นั่งกรรมฐานตามเคย

วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๒๐

ได้ไปเยี่ยมสำนัก Oak Tree House, Sussex ไปค้างหนึ่งคืน มีประชาชนมารวมฝึกกรรมฐานประมาณ ๕๐ คน รู้สึกว่าเขามีความสนใจในการฟังธรรม ทำกรรมฐานเป็นที่เรียบร้อยดี

วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๐

เดินทางไปปารีส

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๒๐

เดินทางกลับจากปารีส

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๒๐

ถึงกรุงลอนดอน

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๒๐

ตอนกลางคืนวันที่ ๑๔ พลอากาศโทชู พร้อมทั้งคุณนายสุภาพ และคุณนายทองน้อย ซึ่งเป็นคนไทยอินเตอร์ ได้ไปร่วมกับพวกทำกรรมฐาน และได้ร่วมในการเปิดสาขาที่ ๑ (ภาคพื้นยุโรป) นี้ด้วย และในวันที่ ๑๕ ก็ได้ช่วยบริการให้ความสะดวกทุกอย่างบนเครื่องบินตลอดต้นทางปลายทางด้วย ทั้งตอนไปก็ให้ความสะดวก ตอนกลับก็ให้ความสะดวก

เราได้เดินทางไปเมืองนอกใน และเมืองในนอก และเมืองในใน และเมืองนอกนอก รวมเป็นสี่เมืองด้วยกัน และภาษาที่ต้องใช้ในเมืองทั้งหลายเหล่านี้คือ นิรุตติภาษา จึงเกิดประโยชน์เท่าที่ควร ภาษาทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีครูสอน เป็นภาษาที่ต้องเรียนด้วยตนเองเท่านั้น เมื่อพบเหตุการณ์ภาษาทั้งหลายเหล่านี้จึงจะปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงแตกฉานในภาษาทั้งปวง และได้เห็นชาวยุโรปนี้เป็นดอกบัว ๔ เหล่าจริงๆ เรามีความรู้สึกอย่างนั้น

เราเป็นพระอยู่แต่ในป่ามานมนาน นึกว่าไปเมืองนอกจะมีความตื่นเต้น ก็เปล่า เพราะพระพุทธเจ้าตามควบคุมเราอยู่ทุกอิริยาบถ มิหนำซ้ำยังให้เกิดปัญญาอีกด้วย เหมือนบัวในน้ำไม่ยอมให้น้ำท่วมฉันนั้น พิจารณาตรงกันข้ามเรื่อยไป

ได้เที่ยวไปดูในมหาวิทยาลัยต่างๆ แล้ว จึงคิดว่ามนุษยศาสตร์ทั้งหลายมันยิ่งเห็นได้ชัดเจนว่า มีแต่ศาสตร์ที่ไม่คมทั้งนั้น ไม่สามารถจะตัดทุกข์ได้ มีแต่ก่อให้เกิดทุกข์ศาสตร์ทั้งหลายเหล่านั้น เราเห็นว่าถ้าไม่มาขึ้นต่อพระพุทธศาสตร์แล้ว มันจะไปไม่รอดทั้งนั้น

เมื่อเรานั่งอยู่บนเครื่องบินมีความรู้สึกแปลกหลายอย่างและได้วิตกไปถึงคำพูดที่ท่านว่า *"สูทั้งหลาย จงมาดูโลกอันตระการ ดุจราชรถที่คนเขลาย่อมหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องอยู่ไม่"* อันนี้ก็ชัดเจนยิ่งขึ้น

คำที่ท่านตรัสไว้ว่า *"เมื่อยังไม่รู้การประพฤติและประเพณีของชนในกลุ่มทั้งหลายเหล่านั้น เราอย่าไปถือตัวในที่นั้น"* อันนี้ก็ชัดขึ้นถึงที่สุด

ยานทั้งหลายที่นำประชาชนไปสู่จุดประสงค์ ก็เป็นยานอย่างหยาบๆ เพราะเป็นยานที่นำคนมีทุกข์ในที่นี้ไปสู่ทุกข์ในที่นั้นอีก วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ รู้สึกขึ้นว่าเรามาเมืองนอกได้เพราะอะไรเป็นเหตุ เพราะอะไรๆ เราก็ไม่ได้ศึกษา และมาได้โดยสะดวกทุกอย่าง มีบริการทั้งนั้น เมื่อคิดๆ ดูก็แปลก และรู้สึกขบขันมากๆ (เขียนบนเครื่องบินที่กำลังบินบนอากาศสูงสุดสองหมื่นฟิต)

ความรู้สึกในเหตุการณ์ที่ได้ไปเมืองนอกในคราวนี้ก็น่าขบขันเหมือนกัน เพราะเราเห็นว่าอยู่เมืองไทยมานานแล้ว คล้ายๆ กับพญาลิงให้คนหยอกเล่นมาหลายปีแล้ว ลองไปเป็นอาจารย์กบในเมืองนอกดูสักเวลาหนึ่งจะเป็นอย่างไร เพราะภาษาของเขาเราไม่รู้ ก็ต้องเป็นอาจารย์กบอย่างแน่นอน แล้วก็เป็นไปตามความคิดอย่างนั้น กบมันไม่รู้ภาษาของมนุษย์ แต่พอมันร้องขึ้นมาแล้ว คนชอบไปหามันจังเลย เลยกลายเป็นคนใบ้สอนคนบ้าอีกเสียแล้ว ก็ดีเหมือนกัน ปริญญาของพระพุทธเจ้านั้นไม่ต้องไปสอบกับเขาหรอก ฉะนั้น พระใบ้เลยเป็นเหตุให้ได้ตั้งสาขาสองแห่ง คือ กรุงลอนดอน และฝรั่งเศส เพื่อให้คนบ้าศึกษา ก็ขบขันดีเหมือนกัน

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๐

เดินทางกลับจากกรุงลอนดอน

๔๘

ชีวประวัติและจริยาวัตร

๑. ปฐมวัย

พระโพธิญาณเถร นามเดิม ชา ช่วงโชติ เกิดเมื่อวันศุกร์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑ ณ บ้านจิกก่อ หมู่ที่ ๙ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี บิดาชื่อ นายมา มารดาชื่อ นางพิมพ์ ช่วงโชติ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๑๐ คน

สมัยนั้นการศึกษายังไม่เจริญทั่วถึง หลวงพ่อจึงได้เข้าศึกษาที่โรงเรียนบ้านก่อ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เรียนจบชั้น ป.๑ จึงได้ออกจากโรงเรียน เนื่องจากหลวงพ่อมีความสนใจทางศาสนา ตั้งใจจะบวชเป็นสามเณร จึงได้ขออนุญาตจากบิดามารดา เมื่อท่านเห็นดีด้วยท่านจึงนำไปฝากไว้ที่วัด

๒. ชีวิตในร่มกาสาวพัสตร์

เมื่อมีอายุ ๑๓ ปี โยมบิดาได้นำไปฝากกับท่านเจ้าอาวาส และได้รับการฝึกหัดอบรมให้รู้ระเบียบการบรรพชาดีแล้วจึงอนุญาตให้บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๔ โดยมีพระครูวิจิตรธรรมภาชี (พวง) อดีตเจ้าอาวาส วัดมณีวนาราม เป็นพระอุปัชฌาย์

เมื่อบรรพชาเป็นสามเณรแล้ว ก็ได้ท่องทำวัตรสวดมนต์ เรียนหนังสือพื้นเมือง (ตัวธรรม) และได้ศึกษานักธรรมชั้นตรี อยู่ปฏิบัติครูบาอาจารย์เป็นเวลา ๓ พรรษา เนื่องจากมีความจำเป็นบางอย่างจึงได้ลาสิกขาออกไปทำงานช่วยบิดามารดา มีความเคารพบูชาในพระคุณของท่าน พยายามประพฤติตนเป็นลูกที่ดีของท่านเสมอมา

ครั้นอยู่ต่อมาอีกหลายปี ไม่ว่าจะทำงานอะไรอยู่ที่ไหนความสนใจการอุปสมบทเพื่อศึกษาธรรม ดูเหมือนคอยเตือนให้มีความสำนึกอยู่เสมอ คิดอยากจะบวชเป็นพระ ได้ปรึกษากับบิดามารดา เมื่อตกลงกันดีแล้ว บิดาจึงนำไปฝากที่วัดบ้านก่อใน (ปัจจุบันเป็นที่ธรณีสงฆ์เพราะร้างมานานแล้ว) และได้อุปสมบทที่พัทธสีมาวัดก่อใน ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ เวลา ๑๓.๕๕ น. โดยมี

ท่านพระครูอินทรสารคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์
ท่านพระครูวิรุฬสุตการ เป็นพระกรรมวาจาจารย์
พระอธิการสวน เป็นพระอนุสาวนาจารย์

เมื่ออุปสมบทแล้ว พรรษาที่ ๑-๒ จำพรรษาที่วัดก่อนอก ได้ศึกษาปริยัติธรรมและสอบนักธรรมชั้นตรีได้

๓. ออกศึกษาต่างถิ่น

เมื่อสอบนักธรรมตรีได้แล้ว เนื่องจากครูบาอาจารย์หายาก ที่มีอยู่ก็ไม่ค่อยชำนาญในการสอน จึงตั้งใจจะไปแสวงหาความรู้ต่างถิ่น เพราะยังจำภาษิตโบราณสอนไว้ว่า *"บ่ออกจากบ้าน บ่ฮู้ห่มทางเที่ยว บ่เรียนวิชาห่อนสิมีความฮู้"*

ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ จึงได้ย้ายจากวัดก่อนอกไปศึกษาปริยัติธรรมที่วัดสวนสวรรค์ อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี และอยู่ที่นี่ ๑ พรรษา และได้พิจารณาเห็นว่า เรามาอยู่ที่นี่เพื่อศึกษาก็ดีพอสมควร แต่ยังไม่เป็นที่พอใจนัก ได้ทราบข่าวว่าทางสำนักต่างอำเภอมีการสอนดีอยู่หลายแห่ง ซึ่งมีมากทั้งคุณภาพและปริมาณ จึงชวนเพื่อนลาท่านเจ้าอาวาส แจ้งความประสงค์ให้ท่านทราบ

ปี พ.ศ. ๒๔๘๕ เดินทางจาก อ.พิบูลมังสาหาร มุ่งสู่สำนักเรียนวัดหนองหลัก ต.เหล่าบก อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี ได้พักอาศัยอยู่กับท่านพระครูอรรคธรรม-วิจารณ์ ระยะที่ไปอยู่เป็นฤดูแล้ง อาหารการฉันรู้สึกจะอด เพื่อนที่ไปด้วยกันไม่ชอบ จึงพูดรบเร้าอยากจะพาไปอยู่สำนักอื่น ทั้งๆ ที่ชอบอัธยาศัยของครูอาจารย์ที่วัดหนองหลัก แต่ไม่อยากจะขัดใจเพื่อน จึงตกลงกันว่าถ้าไปอยู่แล้วเกิดไม่พอใจหรือไม่ถูกใจแล้ว จะกลับมาอยู่ที่หนองหลักอีก

ได้เดินทางไปอยู่กับท่านมหาแจ้ง วัดเค็งใหญ่ ต.เค็งใหญ่ อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี ได้อยู่จำพรรษาศึกษานักธรรมชั้นโทและบาลีไวยากรณ์ แต่ตามความรู้สึกเท่าที่สังเกตเห็นว่า ท่านมิได้ทำการสอนเต็มที่ ดูเหมือนจะถอยหลังไปด้วยซ้ำ ตั้งใจไว้ว่าเมื่อสอบนักธรรมเสร็จ ได้เวลาสมควร ก็จะลาท่านมหาแจ้งกลับไปอยู่ที่วัดหนองหลัก ผลการสอบตอนปลายปีปรากฏว่าสอบนักธรรมชั้นโทได้

ปี พ.ศ. ๒๔๘๖ ย้ายจากวัดเค็งใหญ่ กลับมาอยู่กับหลวงพ่อพระครูอรรคธรรม-วิจารณ์ วัดหนองหลัก อีกครั้ง ตั้งใจศึกษาทั้งนักธรรมชั้นเอก และเรียนบาลีไวยากรณ์ซ้ำอีก ท่านพอใจในการสอนการเรียนในสำนักนี้มาก

๔. คำขอร้องของพ่อ

หลังจากออกพรรษา ปวารณาและกรานกฐินผ่านไป ก็ได้รับข่าวจากทางบ้านว่าโยมบิดาป่วยหนัก หลวงพ่อก็เกิดความลังเลใจ พะวักพะวง ห่วงการศึกษาก็ห่วง ห่วงโยมบิดาก็ห่วง แต่ความห่วงผู้บังเกิดเกล้ามีน้ำหนักมากกว่า ความกตัญญูมีพลังมารั้งจิตใจให้คิดกลับไปเยี่ยมโยมพ่อเพื่อพยาบาลรักษาท่าน ทั้งๆ ที่วันสอบนักธรรมก็ใกล้เข้ามาทุกที ท่านยอมเสียสละถ้าหากโยมพ่อยังไม่หายป่วย ดังนั้น จึงได้เดินทางกลับบ้าน ได้เยี่ยมดูอาการป่วย ทั้งๆ ที่ได้ช่วยกันพยายามรักษาจนสุดความสามารถ อาการของโยมพ่อก็มีแต่ทรงกับทรุด คิดๆ ดูก็เหมือนตอไม้ที่ตายแล้ว แม้ใครจะให้น้ำให้ปุ๋ยถูกต้องตามหลักวิชาการเกษตรสักเพียงใด ก็ไม่สามารถทำให้มันแตกหน่อเจริญงอกงามขึ้นมาได้

ตามปกตินั้น นับตั้งแต่หลวงพ่อได้อุปสมบทมา เมื่อมีโอกาสเข้าไปเยี่ยมโยมบิดามารดา หลังจากได้พูดคุยเรื่องอื่นมาพอสมควรแล้ว โยมพ่อมักจะวกเข้าหาเรื่องความเป็นอยู่ในเพศสมณะ ท่านมักจะปรารภด้วยความเป็นห่วงแกมขอร้องว่า

"อย่าลาสิกขานะ อยู่เป็นพระไปอย่างนี้แหละดี สึกออกมามันยุ่งยากลำบากหาความสบายไม่ได้"

ท่านได้ยินแล้วก็นิ่ง มิได้ตอบ แต่ครั้งนี้ซึ่งโยมพ่อกำลังป่วย ท่านก็ได้พูดเช่นนั้นอีกพร้อมกับมองหน้าคล้ายกับรอฟังคำตอบอยู่ ท่านจึงบอกโยมพ่อไปว่า

"ไม่สึกไม่เสิกหรอก จะสึกไปทำไมกัน"

รู้สึกว่าจะเป็นคำตอบที่ทำให้โยมพ่อพอใจ หลวงพ่อมาอยู่เฝ้าดูอาการป่วยของโยมพ่อนับเป็นเวลา ๑๓ วัน โยมพ่อจึงได้ถึงแก่กรรม

๕. พิจารณาธรรม

หลวงพ่อเล่าว่า ในระหว่างเฝ้าดูอาการป่วยของโยมพ่อจนกระทั่งท่านถึงแก่กรรมทำให้ได้พิจารณาถึงธาตุกรรมฐาน พิจารณาดูอาการที่เกิดดับของสังขารทั้งปวง และเกิดความสังเวชใจว่า อันชีวิตย่อมสิ้นลงแค่นี้หรือ จะยากดีมีจนก็พากันดิ้นรนไปหาความตาย อันเป็นจุดหมายปลายทาง อันความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั้นเป็นสมบัติสากลที่ทุกคนจะต้องได้รับ จะยอมรับหรือไม่ ก็ไม่เห็นใครหนีพ้นสักราย

ปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เมื่อจัดการกับการฌาปนกิจโยมบิดาเรียบร้อยแล้ว หลวงพ่อก็เดินทางกลับสำนักวัดหนองหลัก เพื่อตั้งใจศึกษาเล่าเรียนต่อไป แต่บางวันบางโอกาสทำให้ท่านนึกถึงภาพของโยมพ่อที่นอนป่วยร่างซูบผอมอ่อนเพลีย นึกถึงคำสั่งของโยมพ่อ และนึกถึงภาพที่ท่านมรณะไปต่อหน้า ยิ่งทำให้เกิดความสลดใจสังเวชใจความรู้สึกเหล่านี้มันปรากฏเป็นระยะๆ

ในระหว่างพรรษานี้ ขณะที่กำลังแปลหนังสือธรรมบทจบไปหลายเล่ม ได้ทราบพุทธประวัติ สาวกประวัติจากหนังสือเหล่านั้น แล้วมาพิจารณาดู การที่เราเรียนอยู่นี้ ครูก็พาแปลแต่สิ่งที่เรารู้เราเห็นมาแล้ว เช่น เรื่องต้นไม้ ภูเขา ผู้หญิง ผู้ชาย และสัตว์ต่างๆ สัตว์มีปีกบ้าง ไม่มีปีกบ้าง สัตว์มีเท้าบ้าง ซึ่งล้วนแต่เราได้พบเห็นเรียนอย่างเดียว และเราก็ได้เรียนบ้างแล้ว จึงอยากจะศึกษาทางปฏิบัติดูบ้าง เพื่อจะได้ทราบว่ามีความแตกต่างกันเพียงใด แต่ยังมองไม่เห็นครูบาอาจารย์ผู้ใดพอจะเป็นที่พึ่งได้ จึงตัดสินใจจะกลับบ้าน

พ.ศ. ๒๔๘๘ ในระหว่างฤดูแล้ง ได้เข้ากราบลาหลวงพ่อพระครูอรรคธรรมวิจารณ์ เดินทางกลับมาพักอยู่วัดก่อนอกตามเดิม และในพรรษานั้น ก็ได้เป็นครูช่วยสอนนักธรรมให้ท่านอาจารย์ที่วัด จึงได้เห็นภิกษุสามเณรที่เรียนโดยไม่ค่อยเคารพในการเรียน ไม่เอาใจใส่ เรียนพอเป็นพิธี บางรูปนอนน้ำลายไหล จึงทำให้เกิดความสังเวชใจมากขึ้น ตั้งใจว่าออกพรรษาแล้ว เราจะต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ด้านวิปัสสนาให้ได้ เมื่อส่งนักเรียนเข้าสอบและหลวงพ่อก็เข้าสอบนักธรรมเอกด้วย (ผลการสอบปรากฏว่าสอบ น.ธ.เอก ได้)

๖. ออกปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๔๘๙ (พรรษาที่ ๘) ในระหว่างต้นปี ได้ชวนพระรูปหนึ่งเป็นเพื่อนออกเดินธุดงค์มุ่งไปสู่จังหวัดสระบุรี ได้พักอยู่ตามป่าตามเขาไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไปถึงเขตหมู่บ้านยางคู่ ตำบลยางคู่ จังหวัดสระบุรี ได้พักอยู่ที่นั่นนานพอสมควร พิจารณาเห็นว่าสถานที่ยังไม่เหมาะสมเท่าใดนัก ทั้งครูบาอาจารย์ก็ยังไม่ดี จึงเดินทางเข้าสู่เขตจังหวัดลพบุรี มุ่งสู่เขาวงกฎ อันเป็นสำนักของหลวงพ่อเภา แต่ก็น่าเสียดายที่หลวงพ่อเภาท่านมรณภาพเสียแล้ว เหลือแต่อาจารย์วรรณ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเภา อยู่ดูแลสั่งสอนแทนท่านเท่านั้น แต่ก็ยังดีที่ได้อาศัยศึกษาระเบียบข้อปฏิบัติที่หลวงพ่อเภาท่านวางไว้ และได้อ่านคติพจน์ที่หลวงพ่อเขียนไว้ตามปากถ้ำและตามที่อยู่อาศัยเพื่อเตือนใจ ทั้งได้มีโอกาสศึกษาพระวินัยจนเป็นที่เข้าใจยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้มีการสังวร

ระวัง ไม่กล้าฝ่าฝืนแม้แต่สิกขาบทเล็กๆ น้อยๆ การศึกษาวินัยนั้นศึกษาจากหนังสือบ้าง และได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ผู้ชำนาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ซึ่งท่านมาจากประเทศกัมพูชา เพื่อเข้ามาสอบทานพระไตรปิฎกไทย ท่านเล่าให้ฟังว่าที่แปลไว้ในหนังสือนวโกวาทนั้น บางตอนยังผิดพลาด ท่านอาจารย์รูปนั้นเก่งทางวินัยมาก จำหนังสือบุพพสิกขาได้แม่นยำ ท่านบอกว่า เมื่อเสร็จภารกิจในประเทศไทยแล้ว ท่านจะเดินทางไปประเทศพม่าเพื่อศึกษาต่อไป ท่านเป็นพระธุดงค์ชอบอยู่ตามป่า

วันหนึ่ง หลวงพ่อได้ศึกษาพระวินัยกับท่านอาจารย์รูปนั้นหลายข้อ มีอยู่ข้อหนึ่งซึ่งท่านบอกคลาดเคลื่อนไป ตามปกติหลวงพ่อเมื่อได้ศึกษาวินัยและทำกิจวัตรแล้ว ครั้นถึงกลางคืนท่านจะขึ้นไปพักเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่บนหลังเขา วันนั้นประมาณ ๔ ทุ่มกว่าๆ ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่ ได้ยินเสียงกิ่งไม้ใบไม้แห้งดังกรอบแกรบใกล้เข้ามาทุกที ท่านเข้าใจว่าคงจะเป็นงูหรือสัตว์อย่างอื่นออกหากิน แต่พอเสียงนั้นดังใกล้ๆ เข้ามา ท่านจึงมองเห็นอาจารย์เขมรรูปนั้น หลวงพ่อจึงถามว่า *"ท่านอาจารย์มีธุระอะไรจึงได้มาดึกๆ ดื่นๆ"* ท่านจึงตอบว่า *"ผมบอกวินัยท่านผิดข้อหนึ่ง"* หลวงพ่อจึงเรียนว่า *"ไม่ควรลำบากถึงเพียงนี้เลย ไฟส่องทางก็ไม่มี เอาไว้พรุ่งนี้จึงบอกผมใหม่ก็ได้"* ท่านตอบว่า *"ไม่ได้ๆ เมื่อผมบอกผิด ถ้าผมตายในคืนนี้ท่านจำไปสอนคนอื่นผิดๆ อีก ก็จะเป็นบาปเป็นกรรมเปล่าๆ"* เมื่อท่านบอกเรียบร้อยแล้วก็กลับลงไป

พูดถึงการปฏิบัติที่เขาวงกฏในขณะนั้นรู้สึกว่ายังไม่แยบคายเท่าใดนัก หลวงพ่อจึงคิดจะหาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญยิ่งกว่านี้ เพื่อปฏิบัติและค้นคว้าต่อไป ท่านจึงนึกถึงตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณรอยู่ที่วัดก่อนอก เคยได้เห็นพระกรรมฐานมีลูกปัดแขวนคอสำหรับใช้ภาวนากันลืม ท่านอยากจะได้มาภาวนาทดลองดูบ้าง นึกหาอะไรไม่ได้จึงมองไปเห็นลูกตะแบก (ลูกเปือยภูเขา) กลมๆ อยู่บนต้น ครั้นจะไปเด็ดเอามาเองก็กลัวจะเป็นอาบัติ วันหนึ่งมีพวกลิงพากันมาหักกิ่งไม้และรูดลูกตะแบกเหล่านั้นมา คิดว่าเขาร้อยเป็นพวงคล้องคอ แต่เราไม่มีอะไรร้อยจึงถือเอาว่า เวลาภาวนาจบบทหนึ่งจึงค่อยๆ ปล่อยลูกตะแบกลงกระป๋องทีละลูกจนครบร้อยแปดลูก ทำอยู่อย่างนี้สามคืนจึงเกิดความรู้สึกว่าทำอย่างนี้ไม่ใช่ทาง เพราะไม่ต่างอะไรกับเจ๊กนับลูกหมากขายในตลาด จึงได้หยุดนับลูกตะแบกเสีย

๗. เหตุการณ์แปลกๆ ครั้งที่ ๑

ในพรรษาที่ ๘ นี้ ขณะจำพรรษาอยู่ที่วัดเขาวงกฏ วันหนึ่งขณะที่ขึ้นไปอยู่บนหลังเขา หลังจากเดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้ว ก็จะพักผ่อนตามปกติ ก่อนจำวัดจะต้องสวดมนต์ไหว้พระ แต่วันนั้นเชื่อความบริสุทธิ์ของตนเองจึงไม่ได้สวดอะไร ขณะที่กำลังเคลิ้มจะหลับ ปรากฏว่าเหมือนมีอะไรมารัดลำคอแน่นเข้าๆ แทบหายใจไม่ออก ได้แต่นึกภาวนา พุทโธ พุทโธ เรื่อยไป เป็นอยู่นานพอสมควร อาการรัดคอนั้นจึงค่อยๆ คลายออกพอลืมตาได้แต่ตัวยังกระดิกไม่ได้ จึงภาวนาต่อไปจนพอกระดิกตัวได้แต่ยังลุกไม่ได้ เอามือลูบคลำตัวนึกว่ามิใช่ตัวของเรา ภาวนาจนลุกนั่งได้แล้ว พอนั่งได้จึงเกิดความรู้สึกว่า เรื่องการถือมงคลตื่นข่าวแบบสีลัพพตปรามาส ไม่ใช่ทางที่ถูกที่ควร การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มต้นจากมีศีลบริสุทธิ์ เป็นเหตุให้พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน แน่ชัดลงไปโดยมิต้องสงสัย นับตั้งแต่นั้นมา หลวงพ่อชามีความระวังสำรวมด้วยดี มิให้มีความบกพร่องเกิดขึ้น แม้กระทั่งสิ่งของที่ได้มาไม่บริสุทธิ์ตามวินัยและปัจจัย (เงินทอง) ท่านก็สละหมด และปฏิญาณว่าจะไม่ยอมรับตั้งแต่วันนั้นมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้

ในระหว่างพรรษานั้น ได้รับคำแนะนำจากโยมอินทร์มัคนายกวัดเขาวงกฏ ซึ่งเคยปฏิบัติรับใช้พระอาจารย์มั่นมาแล้วว่า ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นผู้มีคุณธรรมสูง ทั้งชำนาญด้านวิปัสสนาธุระ มีประชาชนเคารพเลื่อมใสมาก ท่านมีสำนักอยู่ที่วัดป่าหนองผือนาใน อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นพรรษาที่ ๙ จำพรรษาอยู่ที่วัดเขาวงกฏ เมื่อออกพรรษาแล้ว ได้เดินทางไปหาท่านอาจารย์มั่น มีพระไปด้วยกัน ๔ รูป เป็นพระภาคกลาง ๒ รูป พากันเดินทางย้อนกลับมาที่จังหวัดอุบลฯ พักอยู่ที่วัดก่อนอกชั่วคราว จึงพากันเดินธุดงค์กรำแดดไปเรื่อยๆ จุดหมายปลายทางคือ สำนักพระอาจารย์มั่น ออกเดินทางไปได้พอถึงคืนที่ ๑๐ จึงถึงพระธาตุพนม นมัสการพระธาตุพนมและพักอยู่ที่นั่นหนึ่งคืน แล้วออกเดินทางไปอำเภอนาแก ไปแวะนมัสการท่านอาจารย์สอนที่ภูค้อ

เพื่อศึกษาข้อปฏิบัติ แต่เมื่อสังเกตพิจารณาดูแล้วยังไม่เป็นที่พอใจนัก ได้พักอยู่ที่ภูค้อสองคืนจึงเดินทางต่อไป แยกกันเดินทางเป็น ๒ พวกตรงนั้น หลวงพ่อชามีความตั้งใจว่า ก่อนจะไปถึงพระอาจารย์มั่น ควรจะแวะสนทนาธรรมและศึกษาข้อปฏิบัติจากพระอาจารย์ต่างๆ ไปก่อน เพื่อจะได้เปรียบเทียบเทียบเคียงกันดู

๘. พบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ดังนั้น เมื่อได้ทราบว่ามีพระอาจารย์ด้านวิปัสสนาอยู่ทางทิศใด จึงไปนมัสการอยู่เสมอ การกลับจากภูค้อนี้ คณะที่ไปด้วยกันได้รับความลำบากเหน็ดเหนื่อยมาก จึงมีสามเณร ๑ รูป กับอุบาสก ๒ คน เห็นว่าตนเองคงจะไปไม่ไหว จึงลากลับบ้านก่อน ยังมีเหลือแต่หลวงพ่อกับพระอีก ๒ รูป เดินทางต่อไปโดยไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจเดิม แม้จะลำบากสักปานใดก็ต้องอดทน หลายวันต่อมาจึงเดินทางถึงสำนักของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต สำนักหนองผือนาใน อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนคร วันแรกพอย่างเข้าสู่สำนัก มองดูลานวัดสะอาดสะอ้าน เห็นกิริยามารยาทของเพื่อนบรรพชิตก็เป็นที่น่าเลื่อมใสและเกิดความพอใจมากกว่าที่ใดๆ ที่เคยผ่านมา พอถึงตอนเย็นจึงได้เข้าไปกราบนมัสการพร้อมศิษย์ของท่านและฟังธรรมร่วมกัน ท่านอาจารย์ได้ซักถามเรื่องราวต่างๆ เช่น เกี่ยวกับอายุพรรษา และสำนักที่เคยปฏิบัติมาแล้ว หลวงพ่อชาได้กราบเรียนว่ามาจากสำนักอาจารย์เภา วัดเขาวงกฏ จ.ลพบุรี พร้อมกับเอาจดหมายที่โยมอินทร์ฝากมาถวาย ท่านอาจารย์มั่นได้พูดว่า *"ดี ท่านอาจารย์เภาก็เป็นพระแท้องค์หนึ่งในประเทศไทย"*

ต่อจากนั้น ท่านก็เทศน์ให้ฟังโดยปรารภถึงเรื่องนิกายว่า *"ไม่ต้องสงสัยในนิกายทั้งสอง"* ซึ่งเป็นเรื่องที่หลวงพ่อสงสัยมาก่อนนั้นแล้ว ต่อไปท่านก็เทศน์เรื่องสีลนิเทส สมาธินิเทส ปัญญานิเทส ให้ฟังจนเป็นที่พอใจและหายสงสัย และท่านได้อธิบายเรื่องพละ ๕ อิทธิบาท ๔ ให้ฟัง ซึ่งขณะนั้นศิษย์ทุกคนฟังด้วยความสนใจ มีอาการอันสงบเสงี่ยม ทั้งๆ ที่หลวงพ่อและเพื่อนเดินทางมาด้วยความเหน็ดเหนื่อยตลอดวัน พอได้มาฟังเทศน์ท่านอาจารย์มั่นแล้วรู้สึกว่าความเมื่อยล้าได้หายไป จิตใจลงสู่สมาธิ

ธรรมด้วยความสงบ มีความรู้สึกว่าตัวลอยอยู่บนอาสนะ นั่งฟังอยู่จนกระทั่งเที่ยงคืน จึงเลิกประชุม

ในคืนที่ ๒ ได้เข้านมัสการฟังเทศน์อีก ท่านอาจารย์มั่นได้แสดงปกิณกธรรมต่างๆ จนจิตเราหายความสงสัย มีความรู้สึกซึ่งเป็นการยากที่จะบอกคนอื่นให้เข้าใจได้

ในวันที่ ๓ เนื่องจากความจำเป็นบางอย่าง จึงได้กราบลาท่านอาจารย์มั่น เดินทางลงมาทางอำเภอนาแก ไม่ว่าหลวงพ่อจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิอยู่ ณ ที่ใดๆ ก็ตาม ปรากฏว่าท่านอาจารย์มั่นคอยติดตาม ตักเตือนอยู่ตลอดเวลา พอเดินทางมาถึงวัดโปร่งครอง ซึ่งเป็นสำนักของพระอาจารย์คำดี เห็นพระท่านไปอยู่ป่าช้า เกิดความสนใจมาก เพราะมาคิดว่าเมื่อเป็นนักปฏิบัติจะต้องแสวงหาความสงบ เช่น ป่าช้า ซึ่งเราไม่เคยอยู่มาก่อนเลย ถ้าไม่อยู่ คงไม่รู้ว่ามีความเหมาะสมเพียงใด เมื่อคนอื่นเขาอยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ได้ จึงตัดสินใจจะไปอยู่ป่าช้า และชวนเอาพ่อขาวแก้วไปเป็นเพื่อนด้วย

๙. ปรากฏการณ์แปลกครั้งที่ ๒

ชีวิตครั้งแรกที่เข้าอยู่ป่าช้าดูเหมือนเป็นเหตุบังเอิญ ในวันนั้นมีเด็กตายในหมู่บ้าน เขาจึงเอาฝังไว้ โยมเลยเอาไม้ไผ่ที่หามเด็กมานั้นสับเป็นฟากยกร้านเล็กๆ พอนั่งได้ใกล้ๆ กับหลุมฝังศพ หลวงพ่อชาเล่าว่า ทั้งๆ ที่ตัวเองก็รู้สึกกลัวเหมือนกัน แต่ไล่ให้พ่อขาวแก้วไปปักกลดห่างกันประมาณ ๑ เส้น เพราะถ้าอยู่ใกล้กัน มันจะถือเอาเป็นที่พึ่ง

คืนแรกขณะที่เดินจงกรมเกิดความกลัว เกิดความคิดว่า *"หยุดเถอะพอแล้ว เข้าไปนั่งในกลดเถอะ"* ทั้งๆ ที่ยังไม่ดึกเท่าใด แต่ก็เกิดความคิดขึ้นใหม่ว่า *"ไม่หยุด เดินต่อไป เรามาแสวงหาของจริง ไม่ได้มาเล่น"* ความคิดชวนหยุดเข้ากลดเพราะกลัว กับความคิดหักห้ามว่าไม่หยุด เดินต่อไปยังไม่ดึก มันเกิดแย้งกันอยู่เรื่อยๆ ต้องฝืนความรู้สึกของตน อดกลั้นข่มใจไว้อย่างนั้น และในคืนแรกนี้ขณะเดินจงกรมอยู่ จิตเริ่มสงบ พอเดินไปถึงหลุมฝังศพ ปรากฏว่าเรามองลงไปในหลุม เห็นองค์กำเนิด

ของเด็กผู้ชายชัดเจน ทั้งๆ ที่เราไม่ทราบว่าเขาเอาเด็กผู้ชายหรือผู้หญิงมาฝังไว้ พอถึงตอนเช้าจึงได้ถามโยมว่าเอาเด็กผู้ชายหรือผู้หญิงไปฝัง เขาตอบว่าเด็กผู้ชาย คืนแรกผ่านไปยังไม่มีเหตุการณ์อะไรมากนัก ความกลัวก็มีไม่มาก

วันที่ ๒ ก็มีคนตายอีก คราวนี้เป็นผู้ใหญ่ เขาพามาเผาห่างจากที่ปักกลดประมาณ ๑๐ วา คืนนี้แหละเป็นคืนสำคัญ หลังจากเดินจงกรมได้เวลาพอสมควรจึงเข้านั่งสมาธิภายในกลด ได้ยินเสียงดัง กุกกัก ทางกองฟอน เรานึกว่าหมามาแย่งกินซากศพ สักครู่หนึ่งเสียงดังแรงขึ้นและใกล้เข้ามา ท่านคิดว่าหรือจะเป็นควายของชาวบ้าน เชือกผูกขาดมาหากินใบไม้ในป่า จิตใจเริ่มกลัว เพราะเสียงนั้นใกล้เข้ามาทุกทีหลวงพ่อได้ตั้งใจแน่วแน่ว่า ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น แม้ตัวจะตายก็ไม่ยอมลืมตาขึ้นมาดูและจะไม่ยอมออกจากกลด ถ้าจะมีอะไรมาทำลาย ก็ขอให้ตายภายในกลดนี้ พอเสียงนั้นใกล้เข้ามาๆๆ ก็ปรากฏเป็นเสียงคนเดิน เดินเข้ามาข้างๆ กลด แล้วเดินอ้อมไปทางพ่อขาวแก้ว กะประมาณพอไปถึ ได้ยินเสียงดังอึกอักๆ แล้วเสียงคนเดินนั้นก็เดินตรงแน่วมาที่หลวงพ่อชาอีก ใกล้เข้ามาๆ มาหยุดอยู่ข้างหน้าประมาณ ๑ เมตร

ตอนนี้แหละ ความกลัวทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกดูเหมือนจะมารวมกันอยู่ที่นั่นหมด ลืมนึกถึงบทสวดมนต์ที่จะป้องกัน ลืมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง กลัวมากถึงขนาดนั่งอยู่ข้างๆ บาตร ก็นึกเอาบาตรเป็นเพื่อน แต่ความกลัวไม่ลดลงเลย ปรากฏว่าเขายังยืนอยู่ข้างหน้าเรา ดีหน่อยที่เขาไม่เปิดกลดเข้ามา ในชีวิตตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีความกลัวมากและนานเท่าครั้งนี้ เมื่อความกลัวมันมีมากแล้ว มันก็มีที่สุดของความกลัว เลยเกิดปัญหาถามตัวเองว่า *"กลัวอะไร?"* คำตอบก็มีขึ้นว่า *"กลัวตาย"* ความตายมันอยู่ที่ไหน? อยู่ที่ตัวเรา เมื่อรู้ว่าอยู่ที่ตัวเรา จะหนีพ้นมันได้ไหม? ไม่พ้น เพราะไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใด คนเดียวหรือหลายคน ในที่มืดหรือที่แจ้ง ก็ตายได้ทั้งนั้น หนีไม่พ้นเลยจะกลัวหรือไม่กลัวก็ไม่มีทางพ้น เมื่อรู้อย่างนี้ความกลัวไม่รู้ว่าหายไปไหน เลยหยุดกลัวดูเหมือนคล้ายกับเราออกจากที่มืดที่สุด มาพบแสงสว่างนั่นแหละ

เมื่อความกลัวหายไป ผู้ที่เข้ามายืนอยู่หน้ากลดก็หายไปด้วย เมื่อความกลัวกับสิ่งที่กลัวหายไปได้สักครู่หนึ่ง เกิดลมและฝนตกลงมาอย่างหนัก ผ้าจีวรเปียกหมด

แม้จะนั่งอยู่ภายในกลดก็เหมือนนั่งอยู่กลางแจ้ง เลยเกิดความสงสารตัวเองว่า ตัวเรานี้เหมือนลูกไม่มีพ่อแม่ ไม่มีที่อยู่อาศัย เวลาฝนตกหนัก เพื่อนมนุษย์เขานอนอยู่ในบ้านอย่างสบาย แต่เราซิ มานั่งตากฝนอยู่อย่างนี้ ผ้าผ่อนเปียกหมด คนอื่นๆ เขาคงไม่รู้หรอกว่า เรากำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ความว้าเหว่เกิดขึ้นนานพอสมควร เมื่อนึกได้ ก็ห้ามด้วยปัญญา พิจารณาอาการอย่างนั้นก็สงบลง พอดีได้เวลารุ่งอรุณ จึงลุกจากที่นั่งสมาธิ

ในระยะที่เกิดความกลัวนั้น รู้สึกปวดปัสสาวะ แต่พอกลัวถึงขีดสุดอาการปวดปัสสาวะมีเลือดออกมาเป็นแท่งๆ ก่อน แล้วจึงมีน้ำปัสสาวะออกมาทำให้รู้สึกตกใจนิดหนึ่ง คิดว่าข้างในคงแตกหรือขาดจึงมีเลือดออกอย่างนี้ แต่ก็นึกได้ว่าจะทำอย่างไรได้ ในเมื่อเรามิได้ทำ มันเป็นของมันเอง ถ้าถึงคราวตายก็ให้มันตายไปเสีย นึกสอนตัวเองได้อย่างนี้ก็สบายใจ ความกลัวตายหายไปตั้งแต่นั้นมา

พอได้เวลาบิณฑบาต พ่อขาวแก้วก็มาถามว่า *"หลวงพ่อ...หลวงพ่อ เมื่อคืนนี้มีอะไร เห็นอะไรไปหาบ้าง? มันเดินมาจากทางอาจารย์อยู่นั่นแหละ มันแสดงอาการที่น่ากลัวใส่ผม ผมจึงต้องชักมีดออกมาขู่มัน มันจึงเดินกลับไป"*

หลวงพ่อชาจึงตอบว่า *"จะมีอะไรเล่า หยุดพูดดีกว่า"* พ่อขาวแก้วก็เลยหยุดถาม หลวงพ่อคิดว่าถ้าขืนพูดไป ถ้าพ่อขาวแก้วเกิดกลัวขึ้นมา เดี๋ยวก็อยู่ไม่ได้เท่านั้น

เมื่ออยู่ป่าช้าใกล้วัดท่านอาจารย์คำดีได้ ๗ วัน ก็มีอาการเป็นไข้ เลยพักรักษาตัวอยู่กับอาจารย์คำดีประมาณ ๑๐ วัน จึงย้ายลงมาทางบ้านต้อง พักอยู่ที่ป่าละเมาะบ้านต้อง ได้เวลานานพอสมควร

๑๐. นิมิตถึงพระอาจารย์มั่น

ในพรรษาที่ ๙ นี้ ได้มาจำพรรษาอยู่กับท่านอาจารย์กินรี วัดป่าหนองฮี อ.ปลาปาก จ.นครพนม มาขอพึ่งบารมีปฏิบัติธรรมกับท่าน และได้รับความสงเคราะห์จากท่านอาจารย์เป็นอย่างดี

คืนวันหนึ่ง หลังจากหลวงพ่อทำความเพียรแล้วคิดจะพักผ่อนบนกุฏิเล็กๆ พอเอนกายลง ศีรษะถึงหมอนด้วยการกำหนดสติ พอเคลิ้มไปเกิดนิมิตขึ้นว่า ท่านอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้มาอยู่ใกล้ๆ นำลูกแก้วลูกหนึ่งมายื่นให้แล้วพูดว่า *"ชา... เราจะให้ลูกแก้วลูกนี้แก่ท่าน มันมีรัศมีสว่างไสวมาก"* หลวงพ่อยื่นมือขวาไปรับลูกแก้วลูกนั้น รับกับมือท่านอาจารย์มั่นแล้วลุกขึ้นนั่ง พอรู้สึกตัวก็เห็นตัวเองยังกำมือและอยู่ในท่านั่งตามปกติ มีอาการคิดค้นธรรมะเพื่อความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ

ในพรรษาที่อยู่กับอาจารย์กินรีนั้น ขณะที่มีความเพียรปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด ในวาระหนึ่ง ได้เกิดการต่อสู้กับราคะธรรมอย่างแรง ไม่ว่าจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ปรากฏว่ามีโยนีของผู้หญิงชนิดต่างๆ ลอยปรากฏเต็มไปหมด เกิดราคะขึ้นจนทำความเพียรเกือบไม่ได้ ต้องทนต่อสู้กับความรู้สึกและนิมิตเหล่านั้นอย่างลำบากยากเย็นจริงๆ มีความรุนแรงพอๆ กับความกลัวที่เกิดขึ้นในคราวที่ไปอยู่ป่าช้านั่นแหละ เดินจงกรมไม่ได้ เพราะองค์กำเนิดถูกผ้าเข้าก็จะเกิดการไหวตัว ต้องให้ทำที่เดินจงกรมในป่าทึบและเดินได้เฉพาะในที่มืดๆ เวลาเดินต้องถลกสบงขึ้นพ้นเอวไว้จึงจะเดินจงกรมต่อไปได้ การต่อสู้กับกิเลสเป็นไปอย่างทรหดอดทน ได้ทำความเพียรต่อสู้กันอยู่นานเป็นเวลา ๑๐ วัน ความรู้สึกและนิมิตเหล่านั้นจึงจะสงบลงและหายไป

เมื่อถึงหน้าแล้ง (ปี พ.ศ. ๒๔๙๐) หลวงพ่อจึงกราบลาท่านอาจารย์กินรีเพื่อแสวงหาวิเวกต่อไป ก่อนจากท่านอาจารย์กินรีได้ให้โอวาทว่า *"ท่านชา... อะไรๆ ก็พอสมควรแล้ว แต่ให้ท่านระวังการเทศน์นะ"*

ต่อจากนั้นก็ได้เดินทางไปเรื่อยๆ แสวงหาที่วิเวกบำเพ็ญสมณธรรมต่อไป จนเดินธุดงค์ไปถึงบ้านโคกยาว จังหวัดนครพนม ไปพักอยู่ในวัดร้างแห่งหนึ่งห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๑๐ เส้น ในระยะนี้จิตสงบและเบาใจ อาการมุ่งจะเทศน์ก็เริ่มปรากฏขึ้นมา

๑๑. เหตุการณ์แปลกครั้งที่ ๓

เมื่อได้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดร้างแห่งนั้น วันหนึ่งเขามีงานในหมู่บ้าน มีมหรสพเปิดเครื่องขยายเสียงดังอื้ออึงมาก ขณะนั้นหลวงพ่อกำลังเดินจงกรมอยู่เป็นเวลาประมาณ ๔ ทุ่ม เดินได้นานพอสมควร จึงนั่งสมาธิบนกุฏิชั่วคราว ขณะที่นั่งอยู่นั้น จิตใจเข้าสู่ความสงบ จนมีความรู้สึกว่า เสียงเป็นเสียง จิตเป็นจิต ไม่ปะปนกัน ไม่มีความกังวลอะไรทั้งสิ้น อาการเหล่านี้ปรากฏเป็นเวลานาน ถ้าจะอยู่ตลอดคืนก็ได้ จนจิตเกิดความรู้สึกว่า *"เอาละพักผ่อนเสียที"* จึงมีการพักผ่อนตามสภาพของสังขาร พอเอนกายลงศีรษะยังไม่ถึงหมอน ด้วยสติเต็มเปี่ยม จิตมีการน้อมเข้าสู่มรณสติเป็นครั้งแรก จนกระทั่งจิตดำเนินเข้าไปผ่านจุดอันหนึ่ง ได้ปรากฏว่าร่างกายระเบิดเป็นผุยผง อาการจิตนั้นทะลุเข้าสู่จุดแห่งความสงบใสสะอาดอีกต่อไป เมื่อเวลานานพอสมควรแล้วจึงมีอาการถอนออกมาเป็นปกติธรรมดาอีกพักหนึ่ง แล้วก็มีอาการดำเนินเข้าไปถึงจุดอย่างเก่า ร่างกายมีกำลังระเบิดรุนแรงละเอียดยิ่งกว่าครั้งแรกประมาณ ๓ เท่า แล้วก็ทะลุเข้าสู่จุดนานพอสมควร จึงมีอาการถอนออกมาถึงปกติจิตธรรมดา แล้วก็มีอาการน้อมเข้าไปผ่านจุดอย่างเก่า มีการระเบิดอย่างรุนแรงยิ่งกว่าครั้งที่สองตั้ง ๓ เท่า จนคล้ายๆ กับโลกนี้แหลกละเอียดไม่มีอะไรเหลือ แล้วจึงทะลุเข้าสู่จุดมุ่งสงบใสสะอาดทั้งละเอียดยิ่งขึ้นถึง ๓ เท่า แล้วมีการถอนออกมาอีกเช่นเคย

จึงมีความวิตกเกิดขึ้นว่านี่คืออะไร? มีคำตอบเกิดขึ้นว่า *"สิ่งนี้ไม่ต้องสงสัย สิ่งนี้คือของเป็นเอง"* ต่อจากนั้นก็มีความเบาใจ ยากแก่การที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจได้ ลักษณะที่กล่าวมานี้ เราไม่ต้องปรุงแต่ง เป็นพลังจิตเป็นเองของมัน หลังจากนั้นการปฏิบัติมีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากทีเดียว เมื่อพักอยู่ที่วัดร้างบ้านโคกยาวได้ครบ ๑๙ วัน จึงเดินธุดงค์ไปตามบ้านเล็กบ้านน้อยเรื่อยไป การแสดงธรรมและการแก้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่ามีความคล่องแคล่วมาก ไม่มีความสะทกสะท้านอะไรเลย

๑๒. ชนะใจตนย่อมพ้นภัย

ในระยะเดินธุดงค์ระยะนี้ นอกจากมีพระเลื่อมเป็นเพื่อน แล้วก็ยังมีเด็กเป็นลูกศิษย์อีก ๒ คน เดินตามไปด้วย แต่เป็นเด็กพิการ คนหนึ่งหูหนวก อีกคนหนึ่งขาเป๋ เขายังอุตส่าห์ร่วมเดินทางด้วย และทำให้ได้ข้อคิดอันเป็นธรรมะสอนใจอยู่หลายอย่าง คนหนึ่งนั้นขาดีตาดี แต่หูพิการ อีกคนหูดี แต่ขาพิการ เวลาเดินทาง คนขาเป๋เดินไปบางครั้งขาข้างที่เป๋ก็ไปเกี่ยวข้างที่ดี ทำให้หกล้มหกลุกบ่อยๆ คนที่หูหนวกนั้นเล่า เวลาเราจะพูดด้วย ต้องใช้มือใช้ไม้ประกอบ แต่พอมันหันหลังให้ ก็อย่าเรียกให้เมื่อยปากเลย เพราะเขาไม่ได้ยิน เมื่อมีความพอใจ ความพิการนั้นไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางในการเดินทาง ความพิการแม้ตัวเขาเองก็ไม่ต้องการ พ่อแม่ของเขาก็คงจะไม่ปรารถนาอยากให้ลูกพิการอย่างนั้น แต่ก็หนีกฎของกรรมไม่พ้น จริงดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นแดนเกิด ฯลฯ เมื่อพิจารณาความพิการของเด็กที่เป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ยังกลับเอามาสอนตนเองว่า เด็กทั้งสองพิการกาย เดินทางได้ จะเข้ารกเข้าป่าก็รู้ แต่เราพิการใจ (ใจมีกิเลส) จะพาเข้ารกเข้าป่าหรือเปล่า คนพิการกายอย่างเด็กนี้ มิได้เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร แต่ถ้าคนพิการใจมากๆ ย่อมสร้างความวุ่นวายยุ่งยากแก่มนุษย์และสัตว์ให้ได้รับความเดือดร้อนมากทีเดียว

ครั้นวันหนึ่งเดินทางไปถึงป่าใกล้หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในเขตจังหวัดนครพนม เป็นเวลาค่ำแล้ว และได้ตกลงจะพักในป่าแห่งนั้น และได้มองไปเห็นทางเก่า ซึ่งคนไม่ค่อยใช้เดิน เป็นทางผ่านดงใหญ่เป็นลำดับไปถึงภูเขา พลันก็นึกถึงคำสอนของคนโบราณว่า *เข้าป่าอย่า นอนขวางทางเก่า* จึงเกิดความสงสัยอยากจะพิสูจน์ดูว่าทำไมเขาจึงห้าม จึงตกลงกับท่านเลื่อม ก็กางกลดตรงทางเก่านั่นแหละ ให้เด็กสองคนอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างกลดสองหลัง ครั้นเวลาจำวัด หลังจากนั่งสมาธิพอสมควรแล้ว ต่างคนต่างก็พัก แต่ท่าน (หลวงพ่อชา) คิดว่า ถ้าเด็กมองมาไม่เห็นใคร เขาอาจจะกลัว จึงเลิกผ้ามุ้งขึ้นพาดไว้ที่หลังกลด แล้วก็นอนตะแคงขวางทางอยู่ใต้กลดนั่นเอง หันหลังไปทางป่าหันหน้ามาทางบ้าน

แต่พอกำลังเตรียมตัวกำหนดลมหายใจเพื่อจะหลับ ทันทีนั้นหูก็แว่วได้ยินเสียงใบไม้แห้งดังกรอบแกรบๆ ซึ่งเป็นอาการก้าวเดินอย่างช้าๆ เป็นจังหวะใกล้เข้ามาใกล้เข้ามาจนได้ยินเสียงหายใจและวาระจิตก็บอกตัวเองว่า *"เสือมาแล้ว"* จะเป็นสัตว์อื่นไปไม่ได้ เพราะอาการก้าวเดินและเสียงหายใจมันบ่งอยู่ชัดๆ เมื่อรู้ว่าเสือเดินมา เราก็คิดห่วงชีวิตอยู่ระยะหนึ่ง และพลันจิตก็สอนตนเองว่า อย่าห่วงชีวิตเลย แม้เสือจะไม่ทำลาย เจ้าก็ต้องตายอยู่แล้ว การตายเพื่อรักษาสัจธรรมย่อมมีความหมาย เราพร้อมแล้วที่จะเป็นอาหารของมัน ถ้าหากเราไม่เคยเป็นคู่เวรกับมัน มันคงจะไม่ทำอะไรเราได้ พร้อมกับจิตน้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เมื่อเรายอมและพร้อมแล้วที่จะตาย จิตใจก็รู้สึกสบาย ไม่มีกังวล และปรากฏว่าเสียงเดินของมันเงียบไป ได้ยินแต่เสียงหายใจ กะประมาณอยู่ห่างจากท่าน ๖ เมตร ท่านนอนรอฟังอยู่สักครู่ เข้าใจว่ามันคงจะยืนพิจารณาอยู่ว่า *"ใครเล่า...มานอนขวางทางข้า"* แต่แล้วมันคิดอย่างไรไม่ทราบ มันจึงหันหลังเดินกลับไป เสียงกรอบแกรบของใบไม้แห้งดังห่างออกไปๆ จนกระทั่งเงียบหายไปในป่า

หลวงพ่อเล่าว่า เมื่อเราทอดอาลัยในชีวิต วางมันเสีย ไม่เสียดาย ไม่กลัวตาย ก็ทำให้เราเกิดความสบายและเบาใจจริงๆ คืนนั้นก็ผ่านไปจนได้ เวลาตื่นขึ้นบำเพ็ญธรรม หลังจากบิณฑบาตมาฉันแล้ว ก็ออกเดินทางต่อไป เพราะท่านได้รู้แล้วว่าทำไมคนโบราณจึงสอนไว้ว่า เข้าป่าอย่านอนขวางทางเก่า

หลวงพ่อและคณะได้ออกเดินทางไปถึงแม่น้ำสงคราม อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม จนกระทั่งถึงแม่น้ำโขง ข้ามไปนมัสการพระพุทธบาทพลสันติ์ฝั่งลาว แล้วจึงข้ามกลับมา ย้อนกลับมาทางอำเภอศรีสงคราม พักอยู่บ้านหนองกา ในเวลานั้นบริขารไม่สมบูรณ์ เนื่องจากห่างหมู่ญาติและขาดผู้ศรัทธา บาตรที่ใช้อยู่นั้นรู้สึกว่าเล็กและมีรูรั่วหลายแห่งเกือบใช้ไม่ได้ พระวัดหนองกาจึงถวายบาตรขนาดกลาง มีช่องทะลุนิดหน่อย แต่ไม่มีฝาบาตร จะหาฝาที่ไหนก็ไม่ได้ ขณะเดินจงกรมอยู่ก็คิดได้ว่า จะเอาหวายถักเป็นฝาบาตร จึงให้โยมเข้าไปหาหวายมาให้ เกิดกังวลในการหาบริขาร

คืนวันหนึ่งขณะที่จุดไต้กำลังเอาหวายถักเป็นฝาบาตรอยู่ จนขี้ไต้หยดลงถูกแขนพองขึ้น รู้สึกเจ็บแสบ จึงเกิดความรู้สึกขึ้นว่า *"เรามามัวกังวลในบริขารมากเกินไป"* จึงได้ปล่อยวางไว้เริ่มทำกรรมฐานต่อไป ได้เวลานานพอสมควรจึงหยุดเพื่อจะพักผ่อน แต่พอเคลิ้มไปจึงสุบินนิมิตว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาเตือนว่า *"สัพเพ อิเม ปริกขารา ปัญจักขันธานัง ปริวาราเยวะ* บริขารทั้งปวงเป็นเพียงเครื่องประดับขันธ์ ๕ เท่านั้น" พอจบพุทธภาษิตนี้เท่านั้น ก็รู้สึกตัวพร้อมทั้งลุกขึ้นนั่งทันที เป็นเหตุให้พิจารณาได้ความว่า การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคบริขาร มีความกังวลในการจัดหา ย่อมเป็นการยุ่งยากขาดการปฏิบัติธรรม ย่อมไม่ได้รับผลอันตนพึงปรารถนา

พ.ศ. ๒๔๙๑ (พรรษาที่ ๑๐) ในระยะต้นปีนี้เอง หลวงพ่อจึงย้ายจากบ้านหนองกา เดินทางไปได้ระยะไกลพอสมควรจึงได้ข้อคิดว่า การคลุกคลีอยู่ร่วมกับผู้มีปฏิปทาไม่เสมอกัน ทำให้เกิดความลำบาก จึงได้ตกลงแยกทางกันกับพระเลื่อม ต่างคนต่างไปตามชอบใจ ท่านเลื่อมนำเด็กสองคนนั้นไปส่งบ้านเขา ส่วนหลวงพ่อก็ออกเดินทางไปคนเดียว จนกระทั่งเดินมาถึงวัดร้างในป่าใกล้บ้านข่าน้อย ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอศรีสงคราม ท่านเองเห็นว่าเป็นที่วิเวกเหมาะแก่การบำเพ็ญธรรม จึงได้พักอยู่ที่วัดร้างนั้น บำเพ็ญเพียรได้เต็มที่ มีการสำรวมอย่างดีเพื่อให้เกิดความรู้ มิได้มองหน้าผู้ใส่บาตรและผู้ถวายอาหารเลย เพียงแต่รับทราบว่าเป็นชายหรือหญิงเท่านั้น เดินจงกรมอยู่จนเท้าเกิดบวมเดินต่อไปไม่ได้ จึงพักการเดิน ได้แต่นั่งสมาธิอย่างเดียว ใช้ตบะธรรมระงับอาพาธ เป็นเวลา ๓ วัน เท้าจึงหายเจ็บ การเทศน์ก็ดี การรับแขกก็ดี ท่านก็งดไว้ เพราะต้องการความสงบ ระยะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ทั้งๆ ที่ได้แยกทางกับเพื่อนมา เพราะไม่อยากคลุกคลี แต่ก็เกิดความอยากจะได้เพื่อนที่ดีๆ อีกสักคน จึงเกิดคำถามขึ้นว่า

"คนดีน่ะอยู่ที่ไหน"

ก็มีคำตอบเกิดขึ้นว่า *"คนดีอยู่ที่เรานี่แหละ ถ้าเราไม่ดีแล้ว เราจะอยู่ที่ไหนกับใคร มันก็ไม่ดีทั้งนั้นแหละ"* จึงได้เป็นคติสอนตนเองมาจนกระทั่งทุกวันนี้ เมื่ออยู่ที่นั่นได้ครบ ๑๕ วัน แล้วจึงออกเดินทางต่อไปผ่านบ้านข่าใหญ่มาถึงกลางป่า พักผ่อนอยู่เกิดกระหายน้ำมาก บ่อน้ำก็ไม่มี จึงเดินต่อไป พอจวนจะถึงแอ่งน้ำที่แห้งแล้ง เกิดฝนตก

ลงมาอย่างแรง น้ำฝนปนดินไหลลงรวมในแอ่ง ด้วยความกระหายจึงล้วงเอาหม้อกรองน้ำเดินลงไป เอาหม้อกรองจุ่มลงไปในน้ำ แต่เพราะน้ำขุ่นมาก จึงไม่ไหลเข้าในหม้อกรอง เลยไม่ได้ฉันน้ำ จึงอดทนต่อความกระหายและเดินทางต่อไป

๑๓. ผู้หมดความโกรธ

เมื่อหลวงพ่อเดินทางมาจนกระทั่งถึงวัดป่าซึ่งตั้งอยู่ในเขตป่าช้า (เป็นที่พักสงฆ์) อยู่ในเขตจังหวัดนครพนม เป็นเวลาจวนจะเข้าพรรษาอยู่แล้ว หลวงพ่อจึงขอพักกับหัวหน้าสงฆ์ มีนามว่า หลวงตาปุ้ม ได้สนทนาธรรมกันนานพอสมควร ได้ยินหลวงตารูปนั้นพูดว่า *"ท่านหมดความโกรธแล้ว"* จึงเป็นเหตุให้หลวงพ่อนึกแปลกใจ เพราะคำพูดเช่นนี้ท่านไม่เคยได้ยินใครพูดมาก่อน จึงคิดว่าพระองค์นี้จะดีแต่พูดหรือว่าดีเหมือนพูด เราจะต้องพิสูจน์ให้รู้ จึงตัดสินใจขออยู่เพื่อการศึกษาธรรม แต่เนื่องจากหลวงพ่อไปรูปเดียว ทั้งอัฏฐบริขารก็เก่าเต็มที เขาไม่รู้ต้นสายปลายเหตุเพราะไม่มีใครรับรอง ถึงแม้จะขอจำพรรษาอยู่ด้วย ท่านเหล่านั้นก็ไม่ยอม เลยตกลงกันว่า จะให้ไปอยู่ที่ป่าช้าคนจีน ซึ่งอยู่นอกเขตวัดไม่ไกลนัก หลวงพ่อก็ยินดีจะไปอยู่ที่นั่น แต่พอถึงวันเข้าพรรษา หลวงตาปุ้มและคณะจึงอนุญาตให้จำพรรษาในวัดได้

ตอนหลังๆ ได้ทราบว่าหลวงตาปุ้มเกิดความลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะให้จำพรรษาอยู่นอกวัดหรือในวัด จึงไปปรึกษาท่านอาจารย์บุญมา ได้ทราบว่าอาจารย์บุญมาได้แนะว่า พระที่มีอายุพรรษามากมารูปเดียวอย่างนี้ จะให้จำพรรษานอกวัดดูจะไม่เหมาะ บางทีท่านอาจจะมีดีของท่านอยู่ ควรให้จำพรรษาในวัดได้ แต่ต้องทำตามข้อกติกาดังนี้

๑. ไม่ให้รับประเคนของจากโยม เป็นแต่เพียงคอยรับจากพระรูปอื่นที่ส่งให้

๒. ไม่ให้ร่วมสังฆกรรม (อุโบสถ) เป็นแต่เพียงให้บอกปริสุทธิ์

๓. เวลาเข้าที่ฉัน ให้นั่งท้ายแถวของพระต่อกับสามเณร

หลวงพ่อยินดีทำตามทุกอย่าง แม้ท่านจะมีพรรษาได้ ๑๐ พรรษาก็ตาม ท่านกลับภูมิใจและเตือนตนเองว่า

“จะนั่งหัวแถวหรือหางแถวก็ไม่แปลก เหมือนเพชรนิลจินดาจะวางไว้ที่ไหนก็มีราคาเท่าเดิม และจะได้เป็นการลดทิฏฐิมานะให้น้อยลงด้วย”

เมื่อปลงตกเสียอย่างนี้ จึงอยู่ได้ด้วยความสงบสุข หลวงพ่อเล่าว่า เมื่อเราเป็นคนพูดน้อย คอยฟังคนอื่นเขาพูดแล้วนำมาพิจารณาดู ไม่แสดงอาการที่ไม่เหมาะไม่ควร คอยสังเกตจริยาวัตรของท่านเหล่านั้น ย่อมทำให้ได้บทเรียนหลายๆ อย่าง ภิกษุสามเณรเหล่านั้นก็คอยสังเกตความบกพร่องของหลวงพ่ออยู่ เขายังไม่ไว้ใจ เพราะเพิ่งมาอยู่ร่วมกันเป็นพรรษาแรก

ตามปกติหลังจากฉันเช้าเสร็จแล้ว ท่านนำบริขารกลับกุฏิ เมื่อเก็บไว้เรียบร้อยแล้ว หลวงพ่อมักจะหลบไปพักเพื่อพิจารณาค้นหาธรรมในเขตป่าช้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัด ตรงกลางป่าช้าเขาปลูกศาลาเล็กไว้หลังหนึ่ง เมื่อมองจากศาลาย่อมมองเห็นหลุมฝังศพและฝังเถ้าถ่านกระดูกของเพื่อนมนุษย์เป็นหย่อมๆ ทำให้นึกถึงข้อธรรมะที่เคยพิจารณาว่า

อธุวัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน
ธุวัง เม มรณัง	ความตายของเรายั่งยืน
อนิยตัง เม ชีวิตัง	ชีวิตของเราไม่เที่ยง
นิยตัง เม มรณัง	ความตายของเราเที่ยง

สักวันหนึ่งเราก็จะต้องทับถมดินเหมือนคนเหล่านั้น เราเกิดมาเพื่อถมดินให้สูงขึ้นหรือ หรือเกิดมาทำไม...

๑๔. เหตุการณ์แปลกๆ ครั้งที่ ๔

อยู่ต่อมาวันหนึ่ง ขณะที่หลวงพ่อกำลังพิจารณาธรรมชาติของต้นไม้ใบไม้เถาวัลย์ต่างๆ อยู่ที่ศาลาเล็ก กำลังสบายอารมณ์ มีกาตัวหนึ่งบินมาจับกิ่งไม้ใกล้ๆ ศาลา ส่งเสียงร้อง กา...กา... ท่านไม่สนใจเพราะนึกว่าคงร้องไปตามประสาสัตว์ แต่ที่ไหนได้ พอมันรู้ว่าเราไม่สนใจ มันจึงเคลื่อนลงมาจับที่พื้นตรงหน้าเรา ห่างกันเพียงประมาณ ๒ เมตร ปากมันคาบหญ้าแห้ง คาบแล้ววาง พลางร้องว่า กราวๆ ... เหมือนมันจะยื่นหญ้าแห้งให้ พอเราสนใจมองดูและรับทราบในใจว่า อื้อ...เจ้ามาบอกอะไรเล่า กาก็บินหนีไป อยู่ต่อมาประมาณ ๓ วัน มีเด็กชายคนหนึ่งอายุประมาณ ๑๓-๑๔ ปี ป่วยเป็นไข้และตายไป เขาจึงนำมาเผาในป่าช้าไม่ไกลจากศาลา และหลังจากเขาสวดมนต์ทำบุญแล้ว ๓-๔ วัน ขณะที่หลวงพ่อกำลังนั่งพิจารณาธรรมอยู่ ก็มีกาบินมาจับกิ่งไม้ข้างศาลาอีก เมื่อเราไม่สนใจมันก็บินลงมาจับดินและแสดงอาการเหมือนครั้งแรก พอหลวงพ่อมองดูมันและรับทราบ กาตัวนั้นก็บินหนีไป... อยู่ต่อมาอีกประมาณ ๓ วัน พี่ชายของเด็กที่ตายไปแล้วนั้นซึ่งมีอายุประมาณ ๑๕-๑๖ ปี เกิดป่วยเป็นไข้กะทันหันและก็ตายอีก พวกญาตินำมาเผาในป่าช้านั้นอีก

หลังจากทำบุญตักบาตรแล้วประมาณ ๓-๔ วัน ขณะที่หลวงพ่อนั่งพักอยู่ในศาลากลางป่าช้า ก็มีกาบินมาเกาะกิ่งไม้ ส่งเสียงร้องเหมือนเก่า เมื่อไม่สนใจมันก็บินลงมาจับพื้น คาบหญ้าแห้งเหมือนจะยื่นให้ คาบวางๆ พอรับทราบแล้ว ก็นึกขึ้นว่าอะไรกันเล่า จะมาบอกอะไรอีก กาตัวนั้นก็บินหนีไป หลวงพ่อจึงคิดว่า ๒ ครั้งก่อนมันทำอย่างนี้ มีคนตาย ๒ คน แต่คราวนี้มันมาทำอีก ทำไมจะมีคนตายอีกหรือ อยู่ต่อมาอีก ๓-๔ วัน พี่สาวของเด็กพวกนั้นซึ่งมีอายุประมาณ ๑๘-๑๙ ปี ป่วยเป็นไข้และก็ได้ตายลงอีก และได้นำมาเผาที่ป่าช้านั้นอีก ความทุกข์เป็นอันมากดูเหมือนจะมารวมแผดเผาพ่อแม่และญาติของเด็กพวกนั้นให้เกรียมไหม้ ร้องไห้จนแทบจะไม่มีน้ำตาออก ชั่วระยะเพียงครึ่งเดือนเขาต้องสูญเสียลูกไปตั้ง ๓ คน หลวงพ่อได้มาเห็นสภาพของคนเหล่านั้นผู้ได้รับความทุกข์โศก ยิ่งทำให้เกิดธรรมะเตือนตนมิให้ประมาทในการทำความเพียร ความทุกข์ความโศกย่อมเกิดจากของที่เรารักหวงแหน

๑๕. สังวรระวังในพระวินัย

ในพรรษาที่อยู่ป่าช้าแห่งนี้ จิตใจรู้สึกมีความหนักแน่นและเข้มแข็งพอสมควร การทำความเพียรก็เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และการเคารพต่อกฎกติกาที่ตั้งไว้ก็มิได้บกพร่อง มีความสำรวมระวังอยู่มิได้ประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า *"ศีลจะรู้ได้เพราะอยู่ร่วมกันนานๆ"* ดังนั้น ของสิ่งใดที่เห็นว่าไม่ถูกต้องตามพระวินัย หรือรับประเคนแต่ไม่ได้องค์แห่งการประเคน หลวงพ่อก็ไม่ฉัน จะพิจารณาฉันเฉพาะสิ่งที่เห็นว่าถูกต้องตามพระวินัยเท่านั้น และมีสิ่งที่ทำให้พระภิกษุสามเณรที่อยู่ในวัดนั้นเกิดความระมัดระวังขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น

เรื่องที่ ๑ ข้าวหมาก

เช้าวันหนึ่ง มีโยมนำข้าวหมากมาถวาย พระเณรทุกรูปฉันกันหมด แต่หลวงพ่อมิได้ฉัน รับประเคนแล้วเอาวางไว้ข้างๆ หลวงตาปุ้มมองเห็นเข้า จึงถามว่า *"ท่านชาไม่ฉันข้าวหมากหรือ ทำไมล่ะ"*

"ครับ ผมเห็นว่ามันมีกลิ่นและรสเหมือนเหล้า นิมนต์ตามสบายเถอะครับ" หลวงพ่อตอบ

เรื่องที่ ๒ ไม้พยุง

วันหนึ่งอยู่ในระหว่างกลางพรรษา พระเณรได้ชวนกันเอาเรือไปหาเก็บฟืนมาไว้ต้มน้ำย้อมผ้า ได้นำเรือเข้าไปในเขตไร่ร้าง พระเณรพากันไปแบกฟืนมาทิ้งไว้ที่ฝั่งน้ำ หลวงพ่อชาเป็นคนขนลงเรือ หลวงพ่อสังเกตเห็นไม้พยุงท่อนหนึ่ง เขาถากเป็นทรงกลม ยาวประมาณ ๒ เมตร ซึ่งพระเณรแบกมาทิ้งไว้ หลวงพ่อคิดว่าไม้ท่อนนี้ต้องมีเจ้าของ จึงไม่ยอมขนลงเรือ พอได้เวลาจนจะกลับ หลวงตาปุ้มเดินมาเห็นไม้ท่อนนั้น จึงถามว่า

"ท่านชา ทำไมจึงไม่แบกไม้ท่อนนี้ลงเรือ" หลวงพ่อตอบว่า *"ผมเห็นว่ามันไม่สวย (ผิดวินัย) ครับ"* ทำให้หลวงตาปุ้มสะดุ้งนิดหน่อย จึงไม่มีใครขนลงเรือ แล้วจึงพากันนำเรือกลับวัด

เรื่องที่ ๓ ข้าวหลาม

วันหนึ่งโยมเขาทำข้าวหลามเอามาเผาที่โรงครัว โรงครัวนั้นอยู่ไม่ไกลกุฏิของหลวงพ่อและกุฏิของหลวงตารูปนั้นเท่าใดนัก พอพากันกลับจากบิณฑบาต หลวงพ่อชาก็ขึ้นกุฏิเพื่อเปลี่ยนบริขาร ส่วนหลวงตาปุ้มเดินเลยไปที่โรงครัว เผอิญในเวลานั้นไฟกำลังไหม้ข้าวหลามเพราะโยมไม่อยู่ หลวงตาเหลียวซ้ายแลขวา นึกว่าไม่มีคนเห็น จึงเอื้อมมือไปจับกระบอกข้าวหลามพลิกลง แต่หารู้ไม่ว่าหลวงพ่อชายืนดูอยู่ในห้อง ถึงเวลาฉัน โยมเขานำข้าวหลามมาถวาย พระเณรฉันกันหมด แต่หลวงพ่อชารับและวางไว้ ไม่ฉัน หลวงตาปุ้มฉันได้ ๒-๓ ท่อน จึงเหลียวมาดู เห็นหลวงพ่อไม่ฉัน จึงถามว่า

"ท่านชา ฉันข้าวหลามหรือเปล่า"

หลวงพ่อชาตอบ *"เปล่าครับ"*

หลวงตาปุ้มรู้สึกสะดุ้ง พร้อมกับพูดขึ้นว่า *"ผมต้องอาบัติแล้ว"* (การที่พระจับของที่ยังมิได้รับประเคน ถ้าไม่ให้ของนั้นเคลื่อนที่ มีผู้มาประเคนทีหลังแล้วฉัน ต้องอาบัติเฉพาะผู้จับ แต่ถ้าให้ของเคลื่อนไป แม้จะมีผู้ประเคนทีหลังแล้วฉัน ก็ต้องอาบัติทุกกฏหมดทุกรูปที่ฉันของนั้น)

พอฉันเสร็จ หลวงตาจะมาขอแสดงอาบัติด้วย แต่หลวงพ่อพูดว่า *"ไม่ต้องก็ได้ ให้สำรวมต่อไปเถอะ"*

เท่านั้นเอง จึงทำความแปลกใจและเกรงใจแก่พระเณรเหล่านั้นให้มีความเคารพนับถือในหลวงพ่อชามากขึ้น จนท่านพากันขอร้องให้หลวงพ่อนั่งฉันตามอายุพรรษา

และให้รับประเคนได้และอนุญาตให้ร่วมอุโบสถได้ หลวงพ่อตอบว่า *"ทำอย่างนั้นไม่เหมาะ ขอให้ถือตามกติกาเดิมที่ได้ตกลงกันไว้ก่อนจะเข้าพรรษาเพื่อความสงบเรียบร้อยต่อไป"*

เรื่องที่ ๔ ตีวัว

วันหนึ่งเกิดน้ำท่วมมาก แต่ที่วัดเป็นที่ดอน วัวควายชาวบ้านไม่มีหญ้าจะกิน บางตัวลอดรั้วเข้ามากินหญ้า พระเณรเขาคอยไล่ออกบ่อยๆ วันนั้นวัวตัวที่น่าสงสารตะแคงลอดรั้วยื่นคอเข้ามากินหญ้าในเขตวัด ที่ตรงนั้นเป็นรั้วที่แน่นหนาพอดู หลวงพ่อได้สังเกตเห็นหลวงตาปุ้มยืนถือท่อนไม้ดักอยู่ข้างๆ รั้ว พอมันกัดกินหญ้าได้ ๔-๕ ครั้ง หลวงตาก็ประเคนด้วยท่อนไม้ตั้งหลายตุบ มันจะออกก็ออกยาก เพราะเขาเกะกะติดรั้ว กว่าจะออกได้ ก็ถูกหลวงตาตีด้วยท่อนไม้ตั้งหลายครั้ง หลวงพ่อยืนอยู่ห่างๆ พลางรำพึงกับตัวเองว่า *"โธ่เอ๋ย เจ้าวัวที่น่าสงสาร เพราะความหิวบังคับเจ้าให้ต้องยื่นคอเข้ามากินหญ้าในเขตวัด เขตของนักบุญ แต่สิ่งที่นักบุญอย่างหลวงตาต้อนรับก็คือท่อนฟืน หญ้าที่ได้กินกับความเจ็บที่ถูกตีมันไม่คุ้มค่ากันเลย แต่จะทำอย่างไรได้หลวงตาท่านก็ทำไปอย่างคนหมดความโกรธแล้วนี่"* จึงทำให้หลวงพ่อสังเวชใจ และรู้สึกคลายความนับถือลง แต่ท่านก็ไม่ได้พูดอะไร

๑๖. ทดลองฉันน้ำมูตรเน่า

ในพรรษานั้นหลวงพ่อทำความเพียรหนักยิ่งขึ้น แม้ฝนจะตกก็ยังเดินจงกรมอยู่เพื่อค้นหาทางพ้นทุกข์ มีเวลาจำวัดน้อยที่สุด วันหนึ่งเกิดสุบินนิมิตว่า ได้ออกไปในที่แห่งหนึ่ง ไปพบคนแก่และป่วยร้องครวญคราง มีคนพยุงตัวให้ลุกขึ้นนั่ง หลวงพ่อพิจารณาดูแล้วก็เดินผ่านไป จึงไปพบคนเจ็บหนักจวนจะตาย มีร่างกายซูบผอมจะหายใจแต่ละครั้งทำให้มองเห็นกระดูกซี่โครงไล่กันเป็นแถวๆ ทำให้เกิดความสังเวชจึงเดินเลยไปพบคนตายนอนหงายอ้าปาก ยิ่งทำให้เกิดความสลดใจมาก

เมื่อรู้สึกตัวก็ยังจำภาพในฝันนั้นได้ดีอยู่ จึงคิดหาทางพ้นทุกข์ รู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต คิดอยากจะปลีกตัวขึ้นไปอยู่บนยอดเขาประมาณ ๗ วัน ๑๕ วัน จึงจะลงมาบิณฑบาต แต่มีปัญหาเรื่องน้ำดื่มจะต้องดื่มทุกวัน จึงนึกถึงกบในฤดูแล้ง มันอยู่ในรูอาศัยน้ำเยี่ยวมันเองมันก็มีชีวิตอยู่ได้ เมื่อคิดได้ดังนั้นจึงตกลงจะฉันน้ำปัสสาวะของตัวเอง จึงทำการทดลองดูก่อน วันนั้นหลังจากฉันอาหารแล้วจึงดื่มน้ำบริสุทธิ์จนอิ่มอยู่ได้ประมาณ ๓ ชั่วโมง รู้สึกปวดปัสสาวะ เวลาปัสสาวะออกมาจึงเอาแก้วมารองไว้ เสร็จแล้วจึงเทหน้าฝาออกนิดหนึ่ง จึงยกขึ้นดื่ม รู้สึกว่ามีรสเค็ม ทีนี้อยู่ได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง ก็ปวดปัสสาวะอีก เวลาปัสสาวะออกก็เอาแก้วมารอง เสร็จแล้วก็ดื่มเข้าไปอีก คราวนี้อยู่ได้ประมาณ ๒๐ นาที ก็ปวดปัสสาวะและก็ทำอย่างเก่าดื่มเข้าไปอีกคราวนี้อยู่ได้ ๑๕ นาที ก็ปวดอีก ถ่ายออกมาแล้วดื่มเข้าไปอีก และอยู่ได้ประมาณ ๕ นาที ปวดปัสสาวะและถ่ายออกมา หาอะไรรองแล้วดื่มเข้าไป คราวนี้กะว่าพอตกถึงกระเพาะ ก็ไหลออกเป็นปัสสาวะเลย มีสีขาวๆ จึงได้เกิดความรู้สึกว่า น้ำปัสสาวะเป็นเศษของน้ำแล้ว จะอาศัยดื่มอีกไม่ได้ จึงทอดอาลัยในการที่จะหาน้ำดื่มเช่นวิธีนั้น

๑๗. โภชเนมัตตัญญุตา

นอกจากนั้นหลวงพ่อยังหัดปลงผมด้วยตนเองจนเป็นนิสัยมาถึงทุกวันนี้ และเป็นแบบอย่างให้ศิษย์ทั้งหลายได้ทำตาม เมื่อคิดว่าไม่อาจไปอยู่บนยอดเขาได้ก็คิดหาวิธีใหม่ โดยทำการอดอาหาร คือ ฉันวันเว้นวันสลับกันไป ทำอยู่ประมาณ ๑๕ วัน และในระหว่างนี้ทำให้ร่างกายร้อนผิดปกติเหมือนถูกไฟเผา มีอาการทุรนทุรายแทบจะทนไม่ไหว จิตใจก็ไม่สงบ จึงนึกได้ว่า มิใช่ทาง ทำให้นึกถึงอุปัณณกปฏิปทา คือข้อปฏิบัติไม่ผิด ได้แก่ โภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการฉันอาหาร พอสมควรไม่มากไม่น้อย สำรวมอินทรีย์ ตื่นขึ้นทำความเพียร ไม่เกียจคร้าน และเมื่อนึกได้จึงหยุดวิธีทรมานนั้นเสีย กลับฉันอาหารเป็นปกติ วันละครั้งดังเดิม บำเพ็ญสมณธรรมได้จิตใจก็สงบดี เวลาเข้าสมาธิ สามารถถอดรูปร่างโดยมองเห็นรูปร่างของตนอีกร่างหนึ่งนั่งอยู่ข้างหน้าด้วยความชัดเจน มิได้ง่วงนอน ปราศจากนิวรณ์ทุกอย่าง รู้สึกว่าการปฏิบัติก็สะดวกดี จิตใจสงบเย็น

เมื่อออกพรรษาแล้ว หลวงตาปุ้มชวนข้ามไปตั้งสำนักกรรมฐานอยู่ฝั่งประเทศลาว หลวงพ่อไม่เห็นดีด้วย จึงไม่ยอมไป พอจวนจะสิ้นปี หลวงตาจึงพาลูกวัดย้ายหนีไป จากวัดนั้นได้ประมาณ ๗ วัน หลวงพ่อก็ได้ย้ายจากที่นั่นไปเช่นกัน

พ.ศ. ๒๔๙๒ (พรรษาที่ ๑๑) เมื่อออกจากวัดป่า อำเภอศรีสงคราม แล้วหลวงพ่อก็เดินทางขึ้นสู่ภูลังกา ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอบ้านแพง จ.นครพนม ได้ไปพักสนทนาธรรมกับอาจารย์วัน เป็นเวลา ๓ วัน จึงได้เดินธุดงค์ไปเรื่อยๆ นานพอสมควรจึงได้ลงจากภูลังกา มากราบท่านอาจารย์กินรี วัดป่าหนองฮีอีกทีหนึ่ง ท่านอาจารย์กินรีได้เตือนสติว่า

"ท่านชา เอาล่ะ การเที่ยวธุดงค์ก็พอสมควรแล้ว ควรจะหาที่อยู่เป็นหลักแหล่งที่ราบๆ"

หลวงพ่อจึงเรียนท่านว่า *"กระผมจะกลับบ้าน"*

ท่านอาจารย์กินรีจึงพูดว่า *"จะกลับบ้าน คิดถึงใคร ถ้าคิดถึงผู้ใด ผู้นั้นจะให้โทษแก่เรานะ"*

หลวงพ่อชาจึงได้กราบลาท่านอาจารย์กินรีเดินทางต่อมาเป็นเวลาหลายวัน จนกระทั่งได้มาถึงบ้านป่าตาว ต.คำเตย อ.เลิงนกทา จ.ยโสธร (แต่สมัยนั้นขึ้นกับ จ.อุบลฯ) ได้พักอยู่ที่ป่าไม่ไกลจากบ้านเท่าใดนัก ได้มีโอกาสเทศน์สั่งสอนประชาชนแนะแนวทางการแห่งการปฏิบัติธรรมแก่คนในถิ่นนั้น จนเกิดความเลื่อมใสพอสมควร และได้พักอยู่เป็นเวลา ๒ เดือน จึงได้ลาญาติโยมเดินทางลงมาทางใต้ ก่อนจะจากมาโยมได้มอบเด็กคนหนึ่งเป็นศิษย์ เมื่อเดินทางมา อ.วารินฯ แล้ว หลวงพ่อจึงให้เด็กชายทองดี ผู้เป็นศิษย์ บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดวารินทราราม เมื่อหลวงพ่อเดินทางมาถึงบ้านเกิดแล้ว จึงได้ไปพักอยู่ที่ป่าช้าบ้านก่อเป็นเวลา ๗ วัน มีโอกาสได้เทศน์ให้ญาติโยมฟังพอรู้แนวทางบ้างเป็นบางคนแล้ว หลวงพ่อจึงได้ออกเดินทางไป อ.กันทรลักษณ์ จ.ศรีสะเกษ และได้พักอยู่ในป่าใกล้บ้านสวนกล้วย และในพรรษาที่ ๑๑ นี้ ก็ได้จำพรรษาอยู่ที่บ้านสวนกล้วย (ปัจจุบันสถานที่นั้นเขาสร้างเป็นวัดแล้ว)

พ.ศ. ๒๔๙๓ (พรรษาที่ ๑๒) ในระหว่างต้นปี ได้รับจดหมายจากพระมหาบุญมี ซึ่งเคยเป็นเพื่อนปฏิบัติมาด้วยกัน แจ้งข่าวเรื่องการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรี จึงเดินทางลงไปและได้พักอยู่กับพระมหาบุญมีที่วัดปากน้ำ ๗ วัน ได้มีโอกาสนมัสการหลวงพ่อเจ้าอาวาส ได้สังเกตและพิจารณาดูแล้วเห็นว่า เป็นไปเพื่อรักษาโรคภัยบางอย่าง ยังไม่ถูกนิสัย จึงได้เดินทางไปพักที่วัดใหญ่ จังหวัดพระนคร-ศรีอยุธยา จำพรรษาอยู่ที่วัดนั้น ๒ พรรษา

๑๘. รักษาโรคด้วยธรรมโอสถ

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ นั้นเอง หลวงพ่อป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับท้อง มีอาการบวมขึ้นทางด้านซ้าย รู้สึกเจ็บปวดที่ท้องมาก และผสมกับโรคหืดที่เคยเป็นอยู่แล้วซ้ำเติมอีก หลวงพ่อชาพิจารณาว่า *"อันตัวเรานี้ก็อยู่ห่างไกลญาติพี่น้อง ข้าวของเงินทองก็ไม่มี เมื่อป่วยขึ้นมา ครั้นจะไปรักษาที่โรงพยาบาลก็ขาดเงินทอง จะเป็นการทำความยุ่งยากแก่คนอื่น อย่ากระนั้นเลย เราจะรักษาด้วยธรรมโอสถ โดยยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง ถ้ามันจะหายก็หาย ถ้าหากมันทนไม่ได้ ก็ให้มันตายไปเสีย"*

จึงทอดธุระในสังขารของตน โดยการอดอาหาร ไม่ยอมฉัน จะดื่มเพียงแต่น้ำนิดๆ หน่อยๆ เท่านั้น ทั้งไม่ยอมหลับนอน จึงได้แต่เดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันไป เวลารุ่งเช้า เพื่อนๆ เขาไปบิณฑบาต หลวงพ่อก็เดินจงกรม พอเพื่อนกลับมาก็ขึ้นกุฏินั่งสมาธิต่อไป มีอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย แต่กำลังใจดีมาก ไม่ย่อท้อต่อสิ่งทั้งปวง หลวงพ่อเคยพูดเตือนว่า การอดอาหารนั้นระวังให้ดี บางทีจะทำให้เราหลง เพราะจิตคิดไปมองดูเพื่อนๆ เขาฉันอาหารว่าเป็นการยุ่งยาก มีภาระมากจริงๆ เลยคิดว่าเป็นการลำบากแก่ตัวเอง อาจจะไม่ยอมฉันอาหาร จึงเป็นทางให้ตายได้ง่ายๆ เสียด้วย

เมื่อหลวงพ่ออดอาหารมาได้ครบ ๘ วัน ท่านอาจารย์ฉลวยจึงได้ขอร้องให้กลับฉันดังเดิม โรคในกายปรากฏว่าหายไป ทั้งโรคท้องโรคหืด ไม่เป็นอีก หลวงพ่อจึงกลับฉันอาหารตามเดิมและได้ให้คำแนะนำไว้ว่า เมื่ออดอาหารหลายวัน เวลากลับฉัน สิ่งที่ควรระวังก็คือ อย่าเพิ่งฉันมากในวันแรกๆ ถ้าฉันมากอาจตายได้ ควรฉันวันละน้อยและเพิ่มขึ้นไปทุกวันจนเป็นปกติ

ในระหว่างที่จำพรรษาอยู่ที่วัดใหญ่นั้น หลวงพ่อมิได้แสดงธรรมต่อใครอื่น มีแต่อบรมตัวเองโดยการปฏิบัติและพิจารณาเตือนตนอยู่ตลอดเวลา เมื่อออกพรรษาแล้วได้เดินทางไปพักอยู่เกาะสีชัง เพื่อหาความสงบเป็นเวลาหนึ่งเดือน และถือคติเตือนตนเองว่า ชาวเกาะเขาได้อาศัยพื้นดินที่มีน้ำทะเลล้อมรอบ ที่ที่เขาอาศัยอยู่ได้ต้องพ้นน้ำ จึงจะเป็นที่พึ่งได้ เกาะสีชังเป็นที่พึ่งทางนอกของส่วนร่างกาย เรามาอาศัยอยู่ที่เกาะนี้คือที่พึ่งทางใน ซึ่งเป็นที่อันน้ำคือกิเลสตัณหาท่วมไม่ถึง แม้เราจะอยู่บนเกาะสีชัง แต่ก็ยังค้นหาเกาะภายในอีกต่อไป ผู้ที่ท่านได้พบและอาศัยเกาะอยู่ได้นั้นท่านย่อมอยู่เป็นสุข ต่างจากคนที่ลอยคออยู่ในทะเลคือความทุกข์ ซึ่งมีหวังจมน้ำตาย ทะเลภายนอกมีฉลามและสัตว์ร้ายอื่นๆ แต่ทะเลภายในยิ่งร้ายกว่านั้นหลายเท่า เมื่อได้ธรรมะจากทะเลและเกาะสีชังพอสมควร ซึ่งเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้ว จึงออกจากเกาะสีชังเดินทางกลับวัดใหญ่ จังหวัดอยุธยา และพักอยู่ที่วัดใหญ่เป็นเวลานานพอสมควร จึงได้เดินทางกลับมาบ้าน และได้มาพักที่ป่าช้าบ้านก่อตามเคย มีโอกาสเทศน์โปรดโยมแม่และพี่ชาย (ผู้ใหญ่ลา) และญาติพี่น้องหลายคน จนเป็นเหตุให้งดทำปาณาติบาตและเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น พักอยู่ที่ป่าช้าบ้านก่อเป็นเวลา ๑๕ วัน จึงเดินทางต่อไป

พ.ศ. ๒๔๙๕ (เป็นพรรษาที่ ๑๔) ในระหว่างต้นปีนี้ หลวงพ่อเดินธุดงค์ขึ้นไปจนถึงบ้านป่าตาว อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร ซึ่งเป็นสถานที่เคยอยู่มาก่อน คราวนี้ไม่ไปอยู่ที่เก่า ไปอยู่จำพรรษาในป่าห่างจากหมู่บ้าน ๒ กิโลเมตร ซึ่งปัจจุบันเป็นที่พักสงฆ์บำเพ็ญธรรม หลวงพ่อได้มีโอกาสเทศน์สั่งสอนประชาชนจนเต็มความสามารถ ทำให้เขาเข้าใจในหลักคำสอนในศาสนาดียิ่งขึ้น และเกิดความเลื่อมใส การรับแขกและการพบปะสนทนาธรรมมีมากและบ่อยครั้งยิ่งขึ้น

สถานที่พักแห่งนั้นเรียกว่า วัดถ้ำหินแตก เป็นลานหินดาด ทางด้านทิศเหนือของที่พักนั้นเป็นแอ่งน้ำมีปลาชุม ทางทิศตะวันออกของแอ่งน้ำเป็นคันหินสูงนิดหน่อย ต่อจากคันหินไปทางด้านทิศตะวันตกเป็นที่ลาดลงไป เวลาน้ำล้นแอ่งก็ไหลไปตามที่ลาดลงสู่เบื้องล่าง โดยมากมีพวกปลาดุกพยายามตะเกียกตะกายขึ้นมาตามน้ำ บางตัวก็ข้ามคันหินไปถึงแอ่งน้ำ บางตัวก็ข้ามไปไม่รอดจึงนอนอยู่บนคันหิน หลวงพ่อเคยสังเกตเห็น

ตอนเช้าๆ ท่านจะเดินไปดู เมื่อเห็นปลานอนอยู่บนคันหิน จึงจับมันปล่อยลงไปในแอ่งน้ำ แล้วจึงกลับมาเอาบาตรไปบิณฑบาต

๑๙. ยอมอดเพื่อให้ชีวิตสัตว์

เช้าวันหนึ่งก่อนจะออกบิณฑบาต หลวงพ่อจึงเดินไปดูปลาเพื่อช่วยชีวิตมันทุกเช้า แต่วันนั้นไม่ทราบใครเอาเบ็ดมาตกไว้ตามริมแอ่งน้ำ เห็นเบ็ดทุกคันมีปลาติดอยู่ หลวงพ่อจึงรำพึงว่า เพราะมันกินเหยื่อเข้าไป เหยื่อนั้นมีเบ็ดด้วย ปลาจึงติดเบ็ด มองดูปลาติดเบ็ด สงสารก็สงสาร แต่ช่วยมันไม่ได้ เพราะเบ็ดมีเจ้าของ ท่านจึงมองด้วยความสลดใจ เพราะความหิวแท้ๆ เจ้าจึงหลงกินเหยื่อที่เขาล่อไว้ ดิ้นเท่าไรๆ ก็ไม่หลุด เป็นกรรมของเจ้าเอง เพราะความไม่พิจารณาเป็นเหตุให้เตือนตนว่า ฉันอาหารไม่พิจารณา จะเป็นเหมือนปลากินเหยื่อย่อมติดเบ็ด ได้เวลาจึงกลับออกไปเที่ยวภิกขาจาร ครั้นกลับจากบิณฑบาต เห็นอาหารพิเศษ มองดูเห็นต้มปลาดุกตัวโตๆ ทั้งนั้น หลวงพ่อนึกรู้ทันทีว่าต้องเป็นปลาติดเบ็ดที่เราเห็นนั้นแน่ๆ บางทีอาจจะเป็นพวกที่เราเคยช่วยชีวิตเอามันลงน้ำก็ได้ ความจริงก็อยู่ใกล้ๆ แอ่งน้ำนี้เท่านั้น และโดยปกติแล้วอาหารจะฉันก็ไม่ค่อยจะมีอยู่แล้ว แต่หลวงพ่อเกิดความรังเกียจขึ้นมา ถึงเขาจะเอามาประเคนก็รับวางไว้ตรงหน้า ไม่ยอมฉัน ถึงแม้จะอดอาหารมานานก็ตาม เพราะท่านคิดว่า ถ้าเราฉันของเขาในวันนี้ วันต่อๆ ไปปลาในแอ่งน้ำนั้นมันก็จะถูกฆ่าหมด เพราะเขาจะทำเป็นอาหารนำมาถวายเรา ปลาตัวใดที่อุตส่าห์ตะเกียกตะกายขึ้นมาพบแอ่งน้ำแล้ว ก็ยังจะต้องพากันมาตายกลายเป็นอาหารของเราไปหมด ดังนั้นหลวงพ่อจึงไม่ยอมฉัน จึงส่งให้พระทองดีซึ่งนั่งอยู่ข้างๆ พระทองดีเห็นหลวงพ่อไม่ฉันก็ไม่ยอมฉันเหมือนกัน มีอะไรที่ไปบิณฑบาตได้มาก็แบ่งกันฉันตามมีตามได้ ส่วนโยมที่เขาต้มปลามาถวาย นั่งสังเกตอยู่ตั้งนาน เมื่อเห็นพระไม่ฉัน จึงเรียนถามว่า *"ท่านอาจารย์ ไม่ฉันต้มปลาหรือครับ"* หลวงพ่อจึงตอบว่า *"สงสารมัน"* เท่านั้นเอง ทำเอาโยมผู้นำมาถวายถึงกับนิ่งอึ้ง แล้วจึงพูดว่า *"ถ้าเป็นผม หิวอย่างนี้คงอดไม่ได้แน่ๆ"* ตั้งแต่นั้นมาปลาในแอ่งน้ำนั้นจึงไม่ถูกรบกวน พวกโยมก็พากันเข้าใจว่าปลาของวัด

ท่านทั้งหลายลองนึกดูเถิดว่า หลวงพ่อมีจิตประกอบด้วยเมตตามากแค่ไหน ถ้าเป็นเราแล้วจะทนความหิวได้หรือเปล่ายังไม่แน่ ส่วนหลวงพ่อท่านทนหิวเพื่อเห็นแก่ชีวิตเพื่อนร่วมวัด ถ้านึกรังเกียจหรือรู้ว่าเขาฆ่ามาเฉพาะ (อุททิสะมังสะ) แบบนี้ท่านจะไม่ยอมฉันเลย ถ้าเป็นเราๆ ท่านๆ ปลาทั้งหลายในแอ่งน้ำนั้น อาจจะสูญพันธุ์ในระยะอันสั้นก็อาจเป็นได้

ดังนั้น เมื่อหลวงพ่อมาอยู่วัดหนองป่าพงนี้ ท่านจึงห้ามไม่ให้นำสัตว์มีชีวิตมาทำปาณาติบาตในวัดเป็นเด็ดขาด แม้วัดที่เป็นสำนักสาขาของท่านก็ถือปฏิบัติแบบเดียวกัน

พ.ศ. ๒๔๙๖ ซึ่งนับเป็นปีที่ ๒ ที่หลวงพ่อได้อยู่ป่าใกล้บ้านป่าตาว มีพระภิกษุสามเณรอยู่ ๙ รูป เมื่อมีพระเณรอยู่ด้วยกันหลายรูป หลวงพ่อจึงคิดว่าควรจะปลีกตัวไปอยู่แต่ลำพังคนเดียว เพื่อให้ได้รับความสงบยิ่งขึ้น จึงตกลงให้พระเณรอยู่จำพรรษาที่วัดถ้ำหินแตก ส่วนหลวงพ่อเอง ขึ้นไปจำพรรษาอยู่ภูกอย ซึ่งบริเวณนั้นหลังจากหลวงพ่อได้จากภูกอยไปหลายปี จึงมีผู้ค้นพบรอยพระพุทธบาทและเป็นที่สักการบูชาของพุทธศาสนิกชนอยู่เดี๋ยวนี้ ภูกอยนี้ อยู่ห่างจากถ้ำหินแตกประมาณ ๓ กิโลเมตร พอถึงวันอุโบสถสวดพระปาฏิโมกข์ หลวงพ่อก็ลงมาร่วมทำสังฆกรรมที่วัดถ้ำหินแตก และได้ให้โอวาทเตือนสติพระภิกษุสามเณรมิได้ขาด บางโอกาสได้เทศน์ให้โยมฟังพอสมควร แล้วก็กลับไปที่พักภูกอยตามเดิม

๒๐. ชีวิตพระธุดงค์

ในระหว่างพรรษานี้หลวงพ่อป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับฟัน เหงือกบวมทั้งข้างบนและข้างล่าง รู้สึกบวมมาก หลวงพ่อท่านหายามารักษาตามมีตามได้ โดยใช้ตบะธรรมและขันติธรรมเป็นที่ตั้ง พร้อมทั้งพิจารณาว่า *พยาธิ ธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต* เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีความเจ็บไข้ไปไม่พ้น รู้เท่าทันสภาวธรรมนั้นๆ มีความอดทนอดกลั้น แยกโรคทางกายกับโรคทางใจออกเป็นคนละส่วน เมื่อกายป่วยก็ป่วยไป ไม่ยอมให้ใจป่วยด้วย แต่ถ้ายอมให้ใจป่วยด้วยก็เลยกลายเป็นป่วยด้วย

โรคสองชั้น ความทุกข์เป็นสองชั้นเช่นเดียวกัน โรคปวดฟันมันทรมานหลวงพ่อมาก กว่าจะสงบลงได้ต้องใช้เวลาถึง ๖ วัน

พูดถึงการสังวรระวังเรื่องศีลแล้ว เมื่อคราวออกปฏิบัติไปคนเดียวอยู่รูปเดียว ยิ่งมีความหวาดกลัวต่ออาบัติมาก ออกปฏิบัติครั้งแรกมีเข็มเล่มเดียว ทั้งคดๆ เสียด้วย ต้องระวังรักษากลัวมันจะหัก เพราะถ้าหักแล้วไม่รู้จะไปขอใคร ญาติพี่น้องก็ไม่มี ด้ายสำหรับเย็บ ก็เอาเส้นไหมสำหรับจูงผีขวั้นเป็นเส้นแล้วห่อรวมกันไว้กับเข็ม เมื่อผ้าเก่าขาดไปบ้าง ก็ไม่ยอมขอ เวลาเดินธุดงค์ผ่านวัดต่างๆ ตามชนบท ไม่มีผ้าสำหรับปะ จึงไปชักบังสุกุลเอาผ้าเช็ดเท้าตามศาลาวัด ปะสบงจีวรที่ขาด เสร็จแล้วก็เดินธุดงค์ต่อไป และได้เตือนตนเองว่า ถ้าไม่มีใครเขาถวายด้วยศรัทธา เธอก็อย่าได้ขอเขา เป็นพระธุดงค์นี่ให้มันเปลือยกายดูซิ เธอเกิดมาครั้งแรกก็มิได้นุ่งอะไรมิใช่หรือ เป็นเหตุให้พอใจในบริขารที่มี และเป็นการห้ามความทะเยอทะยานอยากในบริขารใหม่ได้ดีมาก พูดถึงอาหารบิณฑบาตนับว่ามีหลายๆ ครั้ง เวลาออกบิณฑบาต ได้แต่ข้าวเปล่าๆ ก็ยังดีกว่ามิได้ฉัน ดูแต่สุนัขนั่นซิ มันกินข้าวเปล่าๆ มันยังอ้วนและแข็งแรงดี แกลองเกิดเป็นหมาสักชาติดูซิ ทำให้ฉันข้าวเปล่าๆ ด้วยความพอใจและมีกำลังปฏิบัติธรรมต่อไป

พูดถึงเรื่องอาพาธแล้ว หลวงพ่อได้เคยผ่านความลำบากมามาก ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่ในเขตสกลนคร นครพนม ป่วยเป็นไข้มาหลายวัน อยู่คนเดียวกลางภูเขา อาการหนักพอดู ลุกไม่ขึ้นตลอดวัน ด้วยความอ่อนเพลียจึงม่อยหลับไป พอรู้สึกตัวก็เป็นเวลาเย็นมาก ตะวันจวนจะตกดิน กำลังนอนลืมตาอยู่ ได้ยินอีเก้งมันร้อง จึงตั้งปัญหาถามตัวเองว่า พวกอีเก้งและสัตว์ป่า มันป่วยเป็นไหม? คำตอบเกิดขึ้นว่า มันป่วยเป็นเหมือนกัน เพราะพวกมันเป็นสังขารที่ต้องปรุงแต่งเช่นเดียวกับเรานี่แหละ มันมียากินหรือเปล่า? มันก็คงหากินยอดไม้ใบไม้ตามมีตามได้ มีหมอฉีดยาไหม? เปล่า... ไม่มีเลย... แต่ก็ยังมีอีเก้งและสัตว์เหลืออยู่สืบพันธุ์กันเป็นจำนวนมากมิใช่หรือ? คำตอบเกิดขึ้นว่า ใช่แล้ว ถูกแล้ว

พอได้ข้อคิดเท่านี้ ทำให้มีกำลังใจดีขึ้นมาก จึงพยายามลุกนั่งจนได้และได้พยายามทำความเพียรต่อไป จนกระทั่งไข้ได้ทุเลาลงเรื่อยๆ หลวงพ่อพูดให้ฟังว่า เป็น

ไข้หนักอยู่คนเดียวกลางภูเขาไม่ตายหรอก ถ้าไม่ถึงที่ตาย แม้จะไม่มีหมอรักษาก็ตาม แต่ว่ามันจะหายนานหน่อยเท่านั้นเอง

พ.ศ. ๒๔๙๗ ในระหว่างปลายเดือน ๓ โยมมารดา (แม่พิมพ์) ของหลวงพ่อ พร้อมทั้งพี่ชาย (ผู้ใหญ่ลา) และญาติโยมอีก ๕ คน ได้เดินทางขึ้นไปพบหลวงพ่อเพื่อนมัสการนิมนต์ให้กลับลงมาโปรดญาติโยมในถิ่นกำเนิด หลวงพ่อพิจารณาเห็นเป็นโอกาสอันเหมาะแล้วจึงรับนิมนต์ และตกลงให้โยมมารดาและคณะที่ไปนั้นขึ้นรถโดยสารลงมาก่อน ส่วนหลวงพ่อพร้อมด้วยพระเชื้อ พระหนู พระเลื่อน สามเณรอ๊อด พร้อมด้วยพ่อกี พ่อไต บ้านป่าตาว เดินธุดงค์ลงมาเรื่อยๆ หยุดพักเป็นระยะๆ ตามทางเป็นเวลา ๕ วัน

๒๑. กำเนิดวัดหนองป่าพง

วันนั้นเวลาตะวันบ่าย คณะของหลวงพ่อได้เดินทางมาถึงชายดงป่าพงแห่งนี้ ซึ่งเป็นวันจันทร์ ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ ซึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมายครั้งสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงป่าที่น่าชมรื่นรมย์ไปด้วยรสแห่งสัทธรรม

เช้าวันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ จึงได้พากันเข้าสำรวจสถานที่พักในดงป่านี้ โยมได้ถากจอมปลวก ถางต้นไม้เล็กๆ ออก จัดที่พักให้ใกล้ต้นมะม่วงใหญ่หลายต้น ซึ่งอยู่ข้างโบสถ์ด้านทิศใต้ปัจจุบันนี้ ต่อมามีญาติโยมชาวบ้านก่อและบ้านกลาง ผู้เลื่อมใส จึงช่วยกันปลูกกุฏิเล็กๆ ให้อาศัยกันต่อไป

เมื่อได้มาอยู่ที่ป่าพงแล้ว หลวงพ่อท่านถือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า *"ทำตนให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน แล้วจึงสอนคนอื่นทีหลัง จึงจักไม่เป็นบัณฑิตสกปรก"*

ไม่ว่ากิจวัตรใดๆ เช่น กวาดวัด จัดที่ฉัน ล้างบาตร ตักน้ำ หาบน้ำ ทำวัตร สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วันพระถือเนสัชชิก ไม่นอนตลอดคืน หลวงพ่อชา

ลงมือทำเป็นตัวอย่างของศิษย์โดยถือหลักที่ว่า "*สอนคนด้วยการทำให้ดู ทำเหมือนพูด พูดเหมือนทำ*"

ดังนั้นจึงมีศิษย์และญาติโยมเกิดความเคารพยำเกรงและเลื่อมใสในปฏิปทาที่หลวงพ่อดำเนินอยู่ เมื่อเทศน์ก็ชี้แจงถึงหลักความจริงที่จะนำไปทำตามให้เกิดประโยชน์ได้ หลวงพ่อและศิษย์รุ่นแรกที่เข้ามาอยู่ต้องต่อสู้กับไข้ป่า ขณะนั้นยังชุกชุมมากเพราะเป็นป่าทึบ ยามพระเณรป่วยจะหายารักษาก็ยาก ต้องต้มบอระเพ็ดให้ฉันก็พอทุเลาลงบ้าง เนื่องจากโยมผู้อุปัฏฐากยังไม่ค่อยเข้าใจในการอุปถัมภ์ ทั้งหลวงพ่อก็ไม่ยอมออกปากขอจากใครๆ แม้จะพูดเลียบเคียงก็ไม่ทำ ปล่อยให้ผู้มาพบเห็นด้วยตาพิจารณาแล้วเกิดความเลื่อมใสเอาเอง พูดถึงอาหารการฉันก็จะรู้สึกฝืดเคือง

๒๒. รับพระราชทานสมณศักดิ์

เมื่อหลวงพ่อได้มาอยู่เป็นที่พึ่งทางใจของศิษย์ และญาติโยมผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เริ่มแต่ปี ๒๔๙๗ เป็นต้นมา จนกระทั่งถึงปี ๒๕๑๓ มีศิษย์และญาติโยมบางคนกราบเรียนเรื่องการขออนุญาตตั้ง (สร้าง) วัด เมื่อก่อนนั้นหลวงพ่อมักพูดว่า *ไม่ต้องขอสร้างวัด เราก็สร้างก็ตั้งมานานแล้ว* แต่เพื่อให้ถูกต้องตามกฎระเบียบ หลวงพ่อจึงอนุญาตให้มีการขอสร้างวัดขึ้น และเมื่อได้รับอนุญาตให้สร้างวัดเรียบร้อยแล้ว จึงได้รับตราตั้งดังนี้

๑. เป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๑๖

๒. ได้รับพระราชทานเป็นพระราชาคณะ มีนามว่า **พระโพธิญาณเถร** เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๖

๓. เมื่อปลายเดือนมกราคม ปี ๒๕๑๗ ได้รับหนังสือให้เข้าไปอบรมเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับตราตั้งพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

๒๓. โยมมารดามรณะ

หลังจากหลวงพ่อชาและคณะได้เข้ามาอยู่ที่ดงป่าพงนี้เดือนกว่า คุณแม่พิมพ์ ช่วงโชติ ซึ่งเป็นโยมมารดาของท่าน ก็ได้เข้ามาบวชเป็นชีอยู่ปฏิบัติธรรมตามอย่างพระลูกชาย พร้อมทั้งมีโยมผู้หญิงบวชตามอีก ๓ คน ยังผลให้คุณแม่พิมพ์ได้รับรสแห่งธรรม ทำให้จิตใจเยือกเย็นเป็นที่พึ่งแก่ตน ทำให้สตรีเหล่าอื่นผู้หวังความสงบได้เข้าบวชเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ โยมแม่ชีได้สร้างความดี ทั้งที่เป็นส่วนอามิสบูชาและปฏิบัติบูชาตามกำลังความสามารถ ได้โอกาสอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสามเณร ทั้งในยามปกติและคราวอาพาธเสมอมา

หลวงพ่อเองก็ได้ทำการบำรุงโยมมารดาตามสมควรแก่หน้าที่อันบุตรที่ดีจะพึงกระทำแก่ผู้บังเกิดเกล้า คอยเอาใจใส่ทั้งอาหารกายและอาหารใจมิได้เพิกเฉย ครั้นหลายปีผ่านไป หนีความผุพังไปไม่พ้น ดังนั้นเมื่อคราวที่โยมป่วย หลวงพ่อและญาติ ตลอดทั้งบรรดาแม่ชี ก็ได้เอาใจใส่พยาบาลรักษาตามความสามารถ หลวงพ่อก็หาโอกาสเข้าไปเยี่ยมและให้สติทางธรรมอยู่บ่อยๆ ผลสุดท้ายแม่ชีพิมพ์ก็ได้ทอดทิ้งร่างกายอันแก่หง่อมไปเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗

กำหนดงานฌาปนกิจศพโยมแม่ในระยะวันมาฆบูชา ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ในงานนี้ได้อนุญาตให้กุลบุตรกุลธิดาบวชเป็นสามเณร ๑๐๕ รูป บวชเป็นชี ๗๒ คน เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา

๒๔. จาริกสู่ต่างประเทศ ครั้งที่ ๑

นับเป็นเวลา ๒๓ ปีกว่า ที่หลวงพ่อชาได้อาศัยวัดบ้านหนองป่าพง เป็นหลักชัยในการประกาศสัจธรรมอันนำสันติสุขมาสู่มวลมนุษย์ ได้มีภิกษุสามเณรและประชาชนเดินทางมาฝากตัวเป็นลูกศิษย์เพื่ออบรมการปฏิบัติธรรมเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งได้ขยายสำนักสาขาแยกออกไปในต่างอำเภอและต่างจังหวัด ซึ่งในปัจจุบันนี้

มีอยู่ประมาณ ๘๒ สาขา มีชาวต่างประเทศเกิดความเลื่อมใสมาขอบวชเป็นศิษย์เพื่ออยู่ปฏิบัติธรรมเพิ่มจำนวนมากขึ้น จนกระทั่งหลวงพ่อได้อนุญาตให้จัดตั้งสำนักสาขาสำหรับชาวต่างประเทศขึ้นเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก มีชื่อเรียกว่า *วัดป่านานาชาติ* เป็นสาขาที่ ๑๙ ของวัดหนองป่าพง ตั้งอยู่ในเขตตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ อาจารย์สุเมโธ ได้เดินทางไปเยี่ยมโยมมารดาที่สหรัฐอเมริกาขากลับเดินทางมาแวะประเทศอังกฤษ พักที่สำนักธรรมประทีปแฮมป์สเตท กรุงลอนดอน ได้มีเจ้าหน้าที่ของสำนักนั้นมาสนทนาธรรมจนเกิดศรัทธาเลื่อมใส เขาถามถึงสำนักที่เป็นครูบาอาจารย์ นิมนต์ให้ท่านอยู่จำพรรษาที่อังกฤษ อาจารย์สุเมโธ จึงได้บอกว่าเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อชาแห่งวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ถ้าต้องการอยากให้อยู่ในประเทศอังกฤษ ก็ขอให้ไปตกลงขอจากหลวงพ่อชาเสียก่อน ต่อจากนั้นอาจารย์สุเมโธจึงได้เดินทางกลับประเทศไทย

จึงเป็นเหตุให้ชาวสังฆทรัสต์แห่งประเทศอังกฤษ ได้ติดต่อขอนิมนต์หลวงพ่อชาและอาจารย์สุเมโธ ให้เดินทางไปประกาศสัจธรรมและเพื่อประดิษฐานหลักปฏิบัติไว้ในภาคพื้นตะวันตกให้เจริญรุ่งเรืองโชติช่วงชัชวาลตามสมควรแก่กาลและฐานะที่จะพึงมีพึงเป็นได้ ดังนั้น เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๒๐ ซึ่งเป็นปีที่หลวงพ่อได้มีอายุ ๕๙ ปี พรรษา ๓๘ หลวงพ่อได้ออกเดินทางจากวัดหนองป่าพง สู่กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๒๐ (ติดตามอ่านเรื่องราวโดยละเอียดจากบันทึกของหลวงพ่อ)

๒๕. การจาริกไปต่างประเทศ ครั้งที่ ๒

คณะสังฆทรัสต์แห่งประเทศอังกฤษ ได้ติดต่อขอนิมนต์หลวงพ่อชา สุภัทโท ให้จาริกไปเผยแผ่ธรรมะที่นั่นเป็นครั้งที่ ๒ ในปี ๒๕๒๒ หลวงพ่อจึงได้ออกเดินทางไปตามคำนิมนต์ของเขา พร้อมกับพระปภากโร อีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๒๒ นั้นเอง เมื่อเดินทางถึงประเทศอังกฤษแล้ว ก็ได้ให้การอบรมกรรมฐาน แสดงธรรมและสนทนาธรรมกับผู้มาพบเป็นจำนวนมากขึ้นกว่าการไปครั้งแรก

หลายเท่า นอกจากนั้นท่านยังได้ไปดูสถานที่ที่เขาถวายเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักถาวรขึ้นในที่แห่งใหม่นี้ เป็นธรรมชาติน่าร่มรื่นใจเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง เพราะบริเวณกว้างขวางดี รู้สึกว่าไม่คับแคบเหมือนแฮมสเตท ซึ่งตั้งอยู่ในใจกลางเมืองลอนดอน ไม่เพียงพอแก่จำนวนคนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง เพราะบริเวณนี้กว้างขวางดี รู้สึกว่าไม่คับแคบเหมือนแฮมป์สเตท ซึ่งตั้งอยู่ในใจกลางเมืองลอนดอนไม่เพียงพอแก่จำนวนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรม ส่วนสถานที่แห่งใหม่นี้เป็นป่าธรรมชาติของเมืองหนาว มีทะเลสาบอยู่ใกล้ๆ มีตึกเก่าหลังใหญ่อยู่หลังหนึ่ง ใช้เป็นที่พักอาศัยและประกาศสัจธรรมของพระภิกษุสามเณร ซึ่งล้วนเป็นชาวตะวันตกผู้ได้รับการบรรพชาอุปสมบทไปจากวัดหนองป่าพง

จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า พระสงฆ์ผู้เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อคณะนั้น ได้เข้ามาอยู่อาศัยที่แห่งใหม่นี้ เพื่อปฏิบัติธรรมและประกาศสัจธรรมเรื่อยมา คณะกรรมการของธรรมประทีป เป็นเพียงผู้อุปถัมภ์ตามสมควรแก่ฐานะเท่านั้น ปัจจุบันนี้ได้รับความสนใจจากชาวไทยและชาวต่างประเทศให้การสนับสนุนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นับว่าท่านสุเมโธและคณะลูกศิษย์ ซึ่งเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในนามหลวงพ่อชาแห่งวัดหนองป่าพง ได้ถ่ายทอดหลักปฏิบัติธรรมให้ดำรงอยู่ในภาคพื้นตะวันตกนั้นได้อย่างดียิ่ง

๒๖. จาริกสู่อเมริกา

หลวงพ่อชาออกเดินทางสู่สหรัฐอเมริกา มีท่านปภากโรเป็นปัจฉาสมณะ ได้ไปพักที่สำนักกรรมฐานของนายแจ็ค คอร์นฟิลด์ ผู้เป็นศิษย์ฝรั่ง ซึ่งเคยมาบวชอยู่ที่วัดหนองป่าพง หลวงพ่อได้พักอยู่ที่สำนักนั้นเป็นเวลาเก้าวัน ท่านได้อบรมข้อปฏิบัติกรรมฐานแก่ชาวอเมริกันเป็นจำนวนมาก ทำให้เขาเหล่านั้นได้รับปีติสุข เกิดความสนใจในหลักปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อสั่งสอน แล้วจึงออกจากแมสซาชูเสทเดินทางไปเมืองซีแอตเติ้ล ซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของท่านปภากโรภิกขุ ออกจากซีแอตเติ้ลแล้วเดินทางเข้าสู่ชิคาโก แล้วเดินทางไปสู่ประเทศแคนาดา จากนั้นก็ได้ย้อนกลับมาที่

แมสซาชูเสท แล้วเดินทางต่อไปที่นครนิวยอร์ค แต่ละสถานที่ที่หลวงพ่อได้ไปเยี่ยมนั้นๆ ท่านก็ได้แนะนำหลักปฏิบัติธรรม ได้สนทนาธรรม และตอบปัญหาแก่ผู้ที่สนใจจนเป็นที่ซาบซึ้งตรึงใจของเขาเหล่านั้น

เมื่อหลวงพ่อกลับจากสหรัฐคืนสู่อังกฤษแล้ว พักที่แฮมป์สเตท ท่านได้อยู่ดูแลการเคลื่อนย้ายบริขารของพระสงฆ์สานุศิษย์เพื่อเดินทางไปสถานที่แห่งใหม่ ซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ต่อจากนั้นท่านก็ได้เดินทางไปเยี่ยมบ้านของมิสเตอร์ชอว์ เศรษฐีชาวพม่าอยู่ที่โอ๊คเก็นโฮล์ท ได้ร่วมสังฆกรรมบวชนาคกับท่านมหาสีสยาดอว์ ซึ่งเป็นพระเถระพม่า เป็นอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทกุลบุตร

ต่อมาหลวงพ่อก็ได้รับนิมนต์ให้เดินทางไปยังสก๊อตแลนด์ พักอยู่ที่นั่นสองคืน ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมซึ่งเคยมาฝึกภาวนาธรรมกับท่านสุเมโธก็มีอยู่ไม่น้อย และมีผู้สนใจคิดอยากจะให้ตั้งสำนักสาขาของหลวงพ่อขึ้นอีกที่นั่นสักหนึ่งแห่ง แต่ท่านยังพิจารณาอยู่ว่าจะมีความเหมาะสมเพียงใดหรือไม่

การเดินทางไปประกาศสัจธรรมในต่างประเทศของหลวงพ่อชา สุภัทโท ทั้งสองครั้งนี้ ถือได้ว่าหลวงพ่อได้นำหลักปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ยังต่างประเทศ ในนามของคณะสงฆ์และปวงชนชาวไทย ให้เป็นที่รู้จักของชนชาวตะวันตก เพื่อจะได้ดำรงคงอยู่ในภาคพื้นส่วนนี้ตลอดชั่วกาลนาน

หลวงพ่อได้เดินทางกลับคืนสู่ประเทศไทยเพื่อกลับมาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของสานุศิษย์และพุทธศาสนิกชน เมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๒

อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม
หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม
อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า
งูเห่ามันมีพิษมาก
ถ้ามันฉกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้
อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น
อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก
มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี
ทำให้จิตใจไขว้เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย
ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน
แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออกมา
ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน

ดังนี้ ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด
สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป
สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป
เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น
ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป
มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

จากพระธรรมเทศนาเรื่อง "อยู่กับงูเห่า"

หนังสืออ้างอิง

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), ๔๘ พระธรรมเทศนา, ๒๕๕๘, พิมพ์ครั้งที่ ๗, มกราคม ๒๕๕๘, บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.

คำแผ่กุศลแก่สรรพสัตว์ทั่วแดนแห่งไตรภพ

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ในพระสังฆราชูปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐

ตรงกับวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑ เช้าทำภัตกิจเสร็จ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น.

ตั้งนะโม ๓ จบ พร้อมกัน

มหากุศลผลบุญทั้งหมด ที่ปวงข้าฯ ทั้งหลาย ได้อุตส่าห์บำเพ็ญเพียรมาแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ได้สร้างพุทธสถานทรัพยากร วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม สร้างศาลาที่ประชุม เจริญพระพุทธมงคล สร้างพุทธปฏิมากรพระประธาน พระนาคปรกไว้บนศาลา และสร้างพระปางนั่งขัดสมาธิไว้ที่พิพิธภัณฑ์ ได้น้อมบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ วัตถุมงคลมหามงคล พร้อมด้วยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก สร้างถนนลาดยางเข้าถึงประตูวัด สร้างแหล่งน้ำ สร้างกำแพงรอบพื้นที่วัด พร้อมด้วยสร้างเสนาสนะ น้อมถวายจตุปัจจัยไทยทานแก่พระสงฆ์มาจากทิศทั้งสี่ สร้างคลังพัสดุและโรงครัว สร้างอาคารพิพิธภัณฑ์ สร้างหนังสือโอวาทธรรมของวิสุทธิบุคคล ถวายไว้ในบวรพุทธศาสนา พร้อมด้วยอานิสงส์รักษาศีล ๕ ทอดผ้าบังสุกุล รวมมหากุศลผลบุญทั้งหมด และที่ได้บำเพ็ญมาแต่ปางก่อน อันเกิดจากน้ำใจใสศรัทธาของปวงข้าฯ ทั้งหลาย

ณ โอกาสนี้ ปวงข้าฯ ทั้งหลาย ขอน้อมจิตแผ่อุทิศให้บิดามารดา ผู้มีพระคุณหาประมาณมิได้ พระอุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ พระอาจารย์ผู้เกื้อหนุน และพระมหากษัตริยาธิราชเจ้า ผู้ทรงมีพระคุณแก่แผ่นดินไทยทุกพระองค์ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ที่ล่วงลับไปแล้ว ตลอดท่านผู้มีบุญมีพระคุณทั้งหลาย จงได้รับมหากุศลผลบุญของปวงข้าฯ ทั้งหลาย ที่ได้พร้อมใจกันอุทิศในกาลนี้ โดยเจตนาตั้งใจในวันนี้ แผ่อุทิศมหากุศลผลบุญให้แก่สรรพสัตว์ และเปรตญาติทั้งหลาย นับแต่บรรพบุรุษในสมัยโบราณกาล ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน ณ วันนี้ และดวงวิญญาณของเหล่านักรบผู้พลีชีพ เพื่อปกป้องแผ่นดินไทย รวมทั้งญาติมิตรหรือมิใช่ญาติมิใช่มิตร และสัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ พร้อมทั้งเทพทั้งปวงใน ๑๐ แดนโลกธาตุ จงได้รับและอนุโมทนา ส่วนมหากุศลผลบุญ ที่ปวงข้าฯ ทั้งหลายได้ทำการอุทิศให้ในกาลครั้งนี้ เพื่อประโยชน์สุขไม่มีประมาณ

อนึ่ง สัตว์เหล่าใดยังไม่รับรู้ ส่วนมหากุศลผลบุญ ของปวงข้าฯ ทั้งหลายทำการอุทิศให้ ขอเชิญเทพทั้งปวงทุกชั้นภูมิ จงนำมหากุศลผลบุญไปแจ้งแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับและอนุโมทนา ที่ปวงข้าฯ ทั้งหลายตั้งใจอุทิศให้ เมื่อตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมีสุขขอให้มีสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ตราบก้าวเข้าสู่แดนบรมสุขเกษมสำราญ โดยทั่วกันเทอญ...

สาธุ สาธุ สาธุ

สา สา

๔๘ พระธรรมเทศนา
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์